

# دانا

## گارسٹریٹ فوڈ



مرحبا صومالیہ کا بار رمضان  
آیا نیکیوں کا موسم

ان کے خاص پکوڑے  
میں اور بہت کچھ...  
بچوں کی مصروفیت  
و مگر انداز جدا گانہ

WWW.PAKSOCIETY.COM

رمضان المبارک



# فہرست

## مستقل سہ ماہی

10	اداریہ	92
11	آپ کی رائے	
28	والد کو تک آگ	94
78	والد افروز کو تک آگ	
102	والد ایڈوائزر کی سرورس	96
122	غزل اس نے پھیری	98
124	شہزادہ	100
126	ریڈیو	
128	ستاروں کی گول	104
130		

## آپ کا ڈاکٹر

### ایڈیٹر شیف ہماید

ڈاکٹر قریشی

چھوٹا گھر بڑا کیسے نظر آئے

بچوں کی حفاظت کے آزمودہ پیش

بیدار رہو

### ایڈیٹر شیف آکشن

اور حسین سے ملے

### انوکھ اور دانا

106 Swaddled Babies Orchid

### میرے بچپن کے دن

108 بچوں کا کمرہ

110 بچوں کی کار سیت

### تعلق خاطر

112 یوں رہیں گے خوش و خرم

114 شیرینی میں گندھاماں اور بٹی کا رشتہ

### باغبانی

116 گلوں کا باغیچہ

### رہنما ران ریویو

90 MEWS CAFE (کراچی)

## سہ ماہی اسپیشل

مرحبا صبر حبابہ

آیا نیکیوں کا موسم

تحریم منیبہ (نعت خواں)

ادھیام میں بچوں کی مصروفیات

میرا پہلا روزہ

### کھانا صحت کا خزانہ

کھجور... جنت کا میوہ

ذائقے کی دنیا پر راج کرتا آم

چنے کھائے... صحت پائے

پر پلٹی... ایک نادر چائے

### ریخ زیب

چہرے کی دلکشی کا راز، عرق گلاب

حسین ریشمی اجالے

مغائے اور غلطیاں

Tote Bags

شاداب جلد کے بنیادی اصول

### صحت عامہ

جاننے سائنس کی زبانی

آشوب چشم

پکنک اور سفر کو محفوظ بنائیں

محفوظ غذا، ہر انسان کا بنیادی حق

کیا بہتر ہے غذائی کیلیمیم

## سیر و سیاحت

120	مصر چلے	118
-----	---------	-----





# سینٹرز



71

54

55

56

57

58

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

72

73

74

کالی مرچ تیکہ

اسپیج بیکڈ پالی / منس چیز اسٹیکو

بادی کیو چکن رول

ہرا سمٹاؤ دہی اچھے

سیو پوری

اردو کے کباب / قیمہ بھرنے اور بڑے

بیکڈ منس باکسز

افطار کے خاص مشروبات

پیکنگ کے رول / ارشیں کباب

کری کی فروٹ چاٹ

چٹنیاں

59



52

آتش پڑھنا



سینٹر فولڈ ریسپیپیز

سینٹر فولڈ کور

رمضان کے خاص پکڑے

چاول کی برہیاں / چکن چیز پارسل

چکن سموے اور پھیل میکرونی پیکیٹس

وال قی کے سموے / آلو کے سموے

کھٹی پیٹھی چنا چاٹ / گرلڈ پنڈا پنو

بہہ کے پکڑے / توری کے پکڑے

رمضان اسپیشل ریسپیپیز

اندے قیمہ / ہری پیاز آلو

سیج کباب پراٹھا

43

45

46

47

48

49

50

51

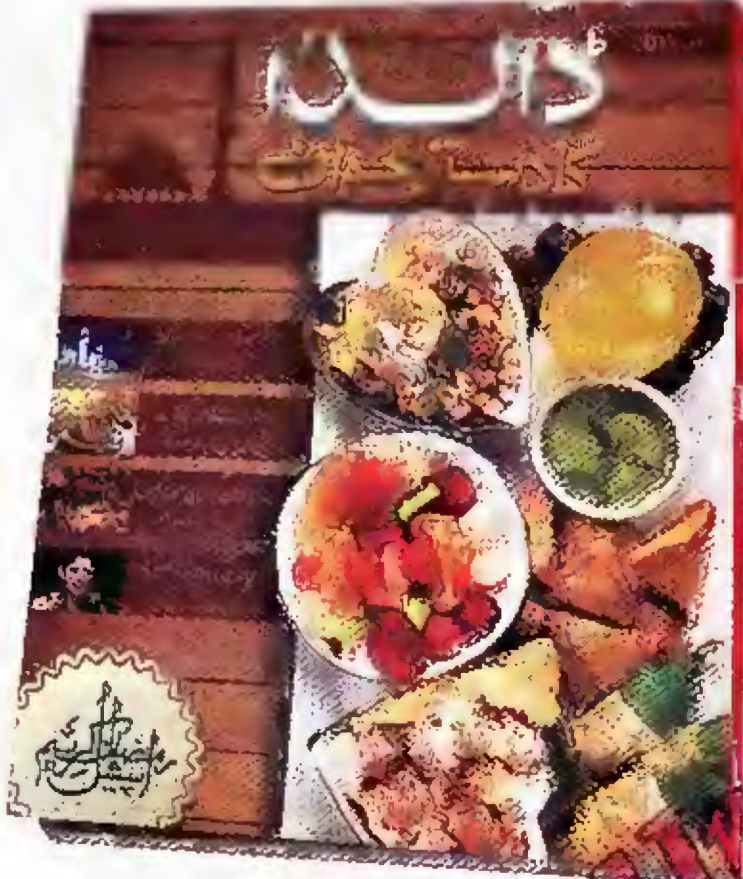
53



# اداریہ

قیمت 165 روپے شماره نمبر 52، جون 2015

معزز قارئین! السلام علیکم



ماہ رمضان تمام عالم اسلام کے لئے مبارک مہینہ ہے جس میں قرآن پاک کا نزول مکمل ہوا اور پاکستانیوں کے لئے اور بھی خاص کیونکہ اسی بابرکت مہینے کی 27 ویں شب کو ہم نے آزادی حاصل کی۔ اس خاص مہینے میں ہر مسلمان کی کوشش ہوتی ہے کہ زیادہ سے زیادہ وہ کام کریں جو آخرت میں ہماری نجات کا ذریعہ بن جائے۔

لیکن اس ماہ صیام میں عبادات کرتے ہوئے یہ ضرور خیال رکھیں کہ

ورد دل کے واسطے پورا کیا انسان کو

ورد طاعت کے لئے کچھ کم ہوتے کزدہیاں

مالک کائنات کے پاس اپنی عبادت کے لئے کروڑ ہا فرشتے موجود تھے لیکن ان میں صرف اس کام کے لئے زمین پر نہیں بھیجا گیا بلکہ ہم سے بڑا صاحب ہم سے حقوق العباد کے بارے میں کیا جانتا تھا اس آتش دالدا کا دسترخوان کے صفحات پر ہے۔ جہاں آرٹیکلز کے ذریعے بیش بہا معلومات کا خزانہ ملے گا اور اس کے بڑھتے ہوئے چشمی اور مغرور راہ گزریں بھی اس کے گلیں گیں۔ لیکن یاد رہے اس بار ہم نے اپنے آپ سے عذر کرنا کہ ان مزید اچیزوں کو دہاتے ہوئے نہ صرف ان کی اشتہار نگیز ٹیمک سہا پے اور اس پر دوس کے گھر کو نہیں بھگا سکتا اس میں ان سب کا حصہ بھی نکالنا ہے۔ اپنے دسترخوانوں کو وسیع کرنے کی سنت پر عمل کرتے ہوئے اپنے لئے آخرت کے بلند درجات کا انتظام بھی کرنا ہے تاکہ وہ دوسرے شرف مخلوقات ہونے پر فخر کر سکیں۔

طاق راتوں کی عبادتوں میں ڈالدا ایڈوائزری سروس کی ٹیم کو یاد رکھیں اور ہر سال کے متعلق اپنی رائے بھجوانا نہ بھولیں۔

سرورق افطار پلیئر

ڈالدا ایڈوائزری سروس

0300-2275193

ڈالدا ایڈوائزری سروس (پرائیویٹ) لمیٹڈ

ایڈورنارنگ مینیجر

0323-2395990

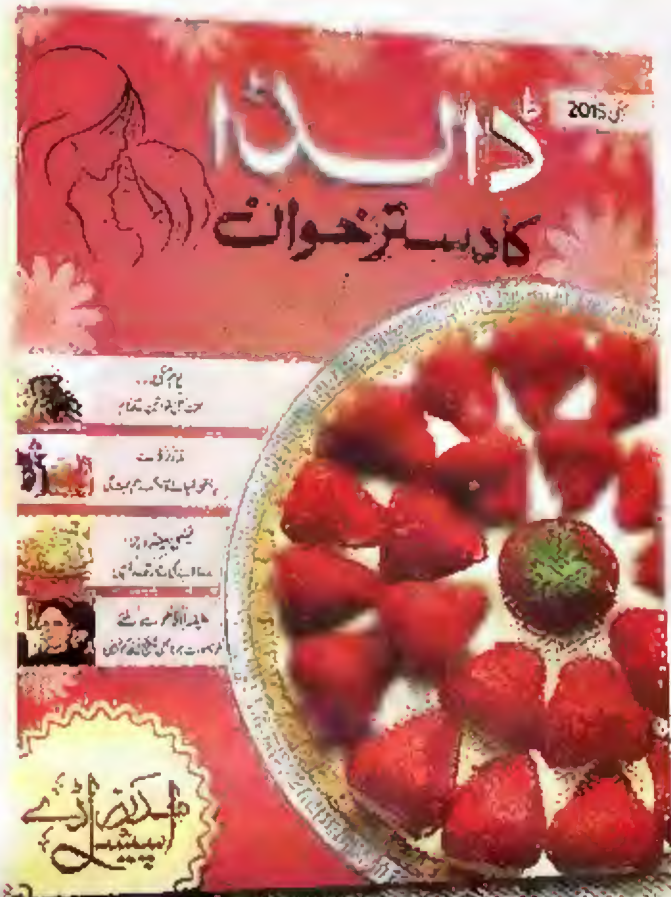
ایڈورنارنگ مینیجر (لاہور)

0300-9493896

REVELATION INC.

2nd Floor, 2nd Avenue, D-210, Block 5, F-7/1, F-7/2, F-7/3, F-7/4, F-7/5, F-7/6, F-7/7, F-7/8, F-7/9, F-7/10, F-7/11, F-7/12, F-7/13, F-7/14, F-7/15, F-7/16, F-7/17, F-7/18, F-7/19, F-7/20, F-7/21, F-7/22, F-7/23, F-7/24, F-7/25, F-7/26, F-7/27, F-7/28, F-7/29, F-7/30, F-7/31, F-7/32, F-7/33, F-7/34, F-7/35, F-7/36, F-7/37, F-7/38, F-7/39, F-7/40, F-7/41, F-7/42, F-7/43, F-7/44, F-7/45, F-7/46, F-7/47, F-7/48, F-7/49, F-7/50, F-7/51, F-7/52, F-7/53, F-7/54, F-7/55, F-7/56, F-7/57, F-7/58, F-7/59, F-7/60, F-7/61, F-7/62, F-7/63, F-7/64, F-7/65, F-7/66, F-7/67, F-7/68, F-7/69, F-7/70, F-7/71, F-7/72, F-7/73, F-7/74, F-7/75, F-7/76, F-7/77, F-7/78, F-7/79, F-7/80, F-7/81, F-7/82, F-7/83, F-7/84, F-7/85, F-7/86, F-7/87, F-7/88, F-7/89, F-7/90, F-7/91, F-7/92, F-7/93, F-7/94, F-7/95, F-7/96, F-7/97, F-7/98, F-7/99, F-7/100, F-7/101, F-7/102, F-7/103, F-7/104, F-7/105, F-7/106, F-7/107, F-7/108, F-7/109, F-7/110, F-7/111, F-7/112, F-7/113, F-7/114, F-7/115, F-7/116, F-7/117, F-7/118, F-7/119, F-7/120, F-7/121, F-7/122, F-7/123, F-7/124, F-7/125, F-7/126, F-7/127, F-7/128, F-7/129, F-7/130, F-7/131, F-7/132, F-7/133, F-7/134, F-7/135, F-7/136, F-7/137, F-7/138, F-7/139, F-7/140, F-7/141, F-7/142, F-7/143, F-7/144, F-7/145, F-7/146, F-7/147, F-7/148, F-7/149, F-7/150, F-7/151, F-7/152, F-7/153, F-7/154, F-7/155, F-7/156, F-7/157, F-7/158, F-7/159, F-7/160, F-7/161, F-7/162, F-7/163, F-7/164, F-7/165, F-7/166, F-7/167, F-7/168, F-7/169, F-7/170, F-7/171, F-7/172, F-7/173, F-7/174, F-7/175, F-7/176, F-7/177, F-7/178, F-7/179, F-7/180, F-7/181, F-7/182, F-7/183, F-7/184, F-7/185, F-7/186, F-7/187, F-7/188, F-7/189, F-7/190, F-7/191, F-7/192, F-7/193, F-7/194, F-7/195, F-7/196, F-7/197, F-7/198, F-7/199, F-7/200, F-7/201, F-7/202, F-7/203, F-7/204, F-7/205, F-7/206, F-7/207, F-7/208, F-7/209, F-7/210, F-7/211, F-7/212, F-7/213, F-7/214, F-7/215, F-7/216, F-7/217, F-7/218, F-7/219, F-7/220, F-7/221, F-7/222, F-7/223, F-7/224, F-7/225, F-7/226, F-7/227, F-7/228, F-7/229, F-7/230, F-7/231, F-7/232, F-7/233, F-7/234, F-7/235, F-7/236, F-7/237, F-7/238, F-7/239, F-7/240, F-7/241, F-7/242, F-7/243, F-7/244, F-7/245, F-7/246, F-7/247, F-7/248, F-7/249, F-7/250, F-7/251, F-7/252, F-7/253, F-7/254, F-7/255, F-7/256, F-7/257, F-7/258, F-7/259, F-7/260, F-7/261, F-7/262, F-7/263, F-7/264, F-7/265, F-7/266, F-7/267, F-7/268, F-7/269, F-7/270, F-7/271, F-7/272, F-7/273, F-7/274, F-7/275, F-7/276, F-7/277, F-7/278, F-7/279, F-7/280, F-7/281, F-7/282, F-7/283, F-7/284, F-7/285, F-7/286, F-7/287, F-7/288, F-7/289, F-7/290, F-7/291, F-7/292, F-7/293, F-7/294, F-7/295, F-7/296, F-7/297, F-7/298, F-7/299, F-7/300, F-7/301, F-7/302, F-7/303, F-7/304, F-7/305, F-7/306, F-7/307, F-7/308, F-7/309, F-7/310, F-7/311, F-7/312, F-7/313, F-7/314, F-7/315, F-7/316, F-7/317, F-7/318, F-7/319, F-7/320, F-7/321, F-7/322, F-7/323, F-7/324, F-7/325, F-7/326, F-7/327, F-7/328, F-7/329, F-7/330, F-7/331, F-7/332, F-7/333, F-7/334, F-7/335, F-7/336, F-7/337, F-7/338, F-7/339, F-7/340, F-7/341, F-7/342, F-7/343, F-7/344, F-7/345, F-7/346, F-7/347, F-7/348, F-7/349, F-7/350, F-7/351, F-7/352, F-7/353, F-7/354, F-7/355, F-7/356, F-7/357, F-7/358, F-7/359, F-7/360, F-7/361, F-7/362, F-7/363, F-7/364, F-7/365, F-7/366, F-7/367, F-7/368, F-7/369, F-7/370, F-7/371, F-7/372, F-7/373, F-7/374, F-7/375, F-7/376, F-7/377, F-7/378, F-7/379, F-7/380, F-7/381, F-7/382, F-7/383, F-7/384, F-7/385, F-7/386, F-7/387, F-7/388, F-7/389, F-7/390, F-7/391, F-7/392, F-7/393, F-7/394, F-7/395, F-7/396, F-7/397, F-7/398, F-7/399, F-7/400, F-7/401, F-7/402, F-7/403, F-7/404, F-7/405, F-7/406, F-7/407, F-7/408, F-7/409, F-7/410, F-7/411, F-7/412, F-7/413, F-7/414, F-7/415, F-7/416, F-7/417, F-7/418, F-7/419, F-7/420, F-7/421, F-7/422, F-7/423, F-7/424, F-7/425, F-7/426, F-7/427, F-7/428, F-7/429, F-7/430, F-7/431, F-7/432, F-7/433, F-7/434, F-7/435, F-7/436, F-7/437, F-7/438, F-7/439, F-7/440, F-7/441, F-7/442, F-7/443, F-7/444, F-7/445, F-7/446, F-7/447, F-7/448, F-7/449, F-7/450, F-7/451, F-7/452, F-7/453, F-7/454, F-7/455, F-7/456, F-7/457, F-7/458, F-7/459, F-7/460, F-7/461, F-7/462, F-7/463, F-7/464, F-7/465, F-7/466, F-7/467, F-7/468, F-7/469, F-7/470, F-7/471, F-7/472, F-7/473, F-7/474, F-7/475, F-7/476, F-7/477, F-7/478, F-7/479, F-7/480, F-7/481, F-7/482, F-7/483, F-7/484, F-7/485, F-7/486, F-7/487, F-7/488, F-7/489, F-7/490, F-7/491, F-7/492, F-7/493, F-7/494, F-7/495, F-7/496, F-7/497, F-7/498, F-7/499, F-7/500, F-7/501, F-7/502, F-7/503, F-7/504, F-7/505, F-7/506, F-7/507, F-7/508, F-7/509, F-7/510, F-7/511, F-7/512, F-7/513, F-7/514, F-7/515, F-7/516, F-7/517, F-7/518, F-7/519, F-7/520, F-7/521, F-7/522, F-7/523, F-7/524, F-7/525, F-7/526, F-7/527, F-7/528, F-7/529, F-7/530, F-7/531, F-7/532, F-7/533, F-7/534, F-7/535, F-7/536, F-7/537, F-7/538, F-7/539, F-7/540, F-7/541, F-7/542, F-7/543, F-7/544, F-7/545, F-7/546, F-7/547, F-7/548, F-7/549, F-7/550, F-7/551, F-7/552, F-7/553, F-7/554, F-7/555, F-7/556, F-7/557, F-7/558, F-7/559, F-7/560, F-7/561, F-7/562, F-7/563, F-7/564, F-7/565, F-7/566, F-7/567, F-7/568, F-7/569, F-7/570, F-7/571, F-7/572, F-7/573, F-7/574, F-7/575, F-7/576, F-7/577, F-7/578, F-7/579, F-7/580, F-7/581, F-7/582, F-7/583, F-7/584, F-7/585, F-7/586, F-7/587, F-7/588, F-7/589, F-7/590, F-7/591, F-7/592, F-7/593, F-7/594, F-7/595, F-7/596, F-7/597, F-7/598, F-7/599, F-7/600, F-7/601, F-7/602, F-7/603, F-7/604, F-7/605, F-7/606, F-7/607, F-7/608, F-7/609, F-7/610, F-7/611, F-7/612, F-7/613, F-7/614, F-7/615, F-7/616, F-7/617, F-7/618, F-7/619, F-7/620, F-7/621, F-7/622, F-7/623, F-7/624, F-7/625, F-7/626, F-7/627, F-7/628, F-7/629, F-7/630, F-7/631, F-7/632, F-7/633, F-7/634, F-7/635, F-7/636, F-7/637, F-7/638, F-7/639, F-7/640, F-7/641, F-7/642, F-7/643, F-7/644, F-7/645, F-7/646, F-7/647, F-7/648, F-7/649, F-7/650, F-7/651, F-7/652, F-7/653, F-7/654, F-7/655, F-7/656, F-7/657, F-7/658, F-7/659, F-7/660, F-7/661, F-7/662, F-7/663, F-7/664, F-7/665, F-7/666, F-7/667, F-7/668, F-7/669, F-7/670, F-7/671, F-7/672, F-7/673, F-7/674, F-7/675, F-7/676, F-7/677, F-7/678, F-7/679, F-7/680, F-7/681, F-7/682, F-7/683, F-7/684, F-7/685, F-7/686, F-7/687, F-7/688, F-7/689, F-7/690, F-7/691, F-7/692, F-7/693, F-7/694, F-7/695, F-7/696, F-7/697, F-7/698, F-7/699, F-7/700, F-7/701, F-7/702, F-7/703, F-7/704, F-7/705, F-7/706, F-7/707, F-7/708, F-7/709, F-7/710, F-7/711, F-7/712, F-7/713, F-7/714, F-7/715, F-7/716, F-7/717, F-7/718, F-7/719, F-7/720, F-7/721, F-7/722, F-7/723, F-7/724, F-7/725, F-7/726, F-7/727, F-7/728, F-7/729, F-7/730, F-7/731, F-7/732, F-7/733, F-7/734, F-7/735, F-7/736, F-7/737, F-7/738, F-7/739, F-7/740, F-7/741, F-7/742, F-7/743, F-7/744, F-7/745, F-7/746, F-7/747, F-7/748, F-7/749, F-7/750, F-7/751, F-7/752, F-7/753, F-7/754, F-7/755, F-7/756, F-7/757, F-7/758, F-7/759, F-7/760, F-7/761, F-7/762, F-7/763, F-7/764, F-7/765, F-7/766, F-7/767, F-7/768, F-7/769, F-7/770, F-7/771, F-7/772, F-7/773, F-7/774, F-7/775, F-7/776, F-7/777, F-7/778, F-7/779, F-7/780, F-7/781, F-7/782, F-7/783, F-7/784, F-7/785, F-7/786, F-7/787, F-7/788, F-7/789, F-7/790, F-7/791, F-7/792, F-7/793, F-7/794, F-7/795, F-7/796, F-7/797, F-7/798, F-7/799, F-7/800, F-7/801, F-7/802, F-7/803, F-7/804, F-7/805, F-7/806, F-7/807, F-7/808, F-7/809, F-7/810, F-7/811, F-7/812, F-7/813, F-7/814, F-7/815, F-7/816, F-7/817, F-7/818, F-7/819, F-7/820, F-7/821, F-7/822, F-7/823, F-7/824, F-7/825, F-7/826, F-7/827, F-7/828, F-7/829, F-7/830, F-7/831, F-7/832, F-7/833, F-7/834, F-7/835, F-7/836, F-7/837, F-7/838, F-7/839, F-7/840, F-7/841, F-7/842, F-7/843, F-7/844, F-7/845, F-7/846, F-7/847, F-7/848, F-7/849, F-7/850, F-7/851, F-7/852, F-7/853, F-7/854, F-7/855, F-7/856, F-7/857, F-7/858, F-7/859, F-7/860, F-7/861, F-7/862, F-7/863, F-7/864, F-7/865, F-7/866, F-7/867, F-7/868, F-7/869, F-7/870, F-7/871, F-7/872, F-7/873, F-7/874, F-7/875, F-7/876, F-7/877, F-7/878, F-7/879, F-7/880, F-7/881, F-7/882, F-7/883, F-7/884, F-7/885, F-7/886, F-7/887, F-7/888, F-7/889, F-7/890, F-7/891, F-7/892, F-7/893, F-7/894, F-7/895, F-7/896, F-7/897, F-7/898, F-7/899, F-7/900, F-7/901, F-7/902, F-7/903, F-7/904, F-7/905, F-7/906, F-7/907, F-7/908, F-7/909, F-7/910, F-7/911, F-7/912, F-7/913, F-7/914, F-7/915, F-7/916, F-7/917, F-7/918, F-7/919, F-7/920, F-7/921, F-7/922, F-7/923, F-7/924, F-7/925, F-7/926, F-7/927, F-7/928, F-7/929, F-7/930, F-7/931, F-7/932, F-7/933, F-7/934, F-7/935, F-7/936, F-7/937, F-7/938, F-7/939, F-7/940, F-7/941, F-7/942, F-7/943, F-7/944, F-7/945, F-7/946, F-7/947, F-7/948, F-7/949, F-7/950, F-7/951, F-7/952, F-7/953, F-7/954, F-7/955, F-7/956, F-7/957, F-7/958, F-7/959, F-7/960, F-7/961, F-7/962, F-7/963, F-7/964, F-7/965, F-7/966, F-7/967, F-7/968, F-7/969, F-7/970, F-7/971, F-7/972, F-7/973, F-7/974, F-7/975, F-7/976, F-7/977, F-7/978, F-7/979, F-7/980, F-7/981, F-7/982, F-7/983, F-7/984, F-7/985, F-7/986, F-7/987, F-7/988, F-7/989, F-7/990, F-7/991, F-7/992, F-7/993, F-7/994, F-7/995, F-7/996, F-7/997, F-7/998, F-7/999, F-7/1000, F-7/1001, F-7/1002, F-7/1003, F-7/1004, F-7/1005, F-7/1006, F-7/1007, F-7/1008, F-7/1009, F-7/1010, F-7/1011, F-7/1012, F-7/1013, F-7/1014, F-7/1015, F-7/1016, F-7/1017, F-7/1018, F-7/1019, F-7/1020, F-7/1021, F-7/1022, F-7/1023, F-7/1024, F-7/1025, F-7/1026, F-7/1027, F-7/1028, F-7/1029, F-7/1030, F-7/1031, F-7/1032, F-7/1033, F-7/1034, F-7/1035, F-7/1036, F-7/1037, F-7/1038, F-7/1039, F-7/1040, F-7/1041, F-7/1042, F-7/1043, F-7/1044, F-7/1045, F-7/1046, F-7/1047, F-7/1048, F-7/1049, F-7/1050, F-7/1051, F-7/1052, F-7/1053, F-7/1054, F-7/1055, F-7/1056, F-7/1057, F-7/1058, F-7/1059, F-7/1060, F-7/1061, F-7/1062, F-7/1063, F-7/1064, F-7/1065, F-7/1066, F-7/1067, F-7/1068, F-7/1069, F-7/1070, F-7/1071, F-7/1072, F-7/1073, F-7/1074, F-7/1075, F-7/1076, F-7/1077, F-7/1078, F-7/1079, F-7/1080, F-7/1081, F-7/1082, F-7/1083, F-7/1084, F-7/1085, F-7/1086, F-7/1087, F-7/1088, F-7/1089, F-7/1090, F-7/1091, F-7/1092, F-7/1093, F-7/1094, F-7/1095, F-7/1096, F-7/1097, F-7/1098, F-7/1099, F-7/1100, F-7/1101, F-7/1102, F-7/1103, F-7/1104, F-7/1105, F-7/1106, F-7/1107, F-7/1108, F-7/1109, F-7/1110, F-7/1111, F-7/1112, F-7/1113, F-7/1114, F-7/1115, F-7/1116, F-7/1117, F-7/1118, F-7/1119, F-7/1120, F-7/1121, F-7/1122, F-7/1123, F-7/1124, F-7/1125, F-7/1126, F-7/1127, F-7/1128, F-7/1129, F-7/1130, F-7/1131, F-7/1132, F-7/1133, F-7/1134, F-7/1135, F-7/1136, F-7/1137, F-7/1138, F-7/1139, F-7/1140, F-7/1141, F-7/1142, F-7/1143, F-7/1144, F-7/1145, F-7/1146, F-7/1147, F-7/1148, F-7/1149, F-7/1150, F-7/1151, F-7/1152, F-7/1153, F-7/1154, F-7/1155, F-7/1156, F-7/1157, F-7/1158, F-7/1159, F-7/1160, F-7/1161, F-7/1162, F-7/1163, F-7/1164, F-7/1165, F-7/1166, F-7/1167, F-7/1168, F-7/1169, F-7/1170, F-7/1171, F-7/1172, F-7/1173, F-7/1174, F-7/1175, F-7/1176, F-7/1177, F-7/1178, F-7/1179, F-7/1180, F-7/1181, F-7/1182, F-7/1183, F-7/1184, F-7/1185, F-7/1186, F-7/1187, F-7/1188, F-7/1189, F-7/1190, F-7/1191, F-7/1192, F-7/1193, F-7/1194, F-7/1195, F-7/1196, F-7/1197, F-7/1198, F-7/1199, F-7/1200, F-7/1201, F-7/1202, F-7/1203, F-7/1204, F-7/1205, F-7/1206, F-7/1207, F-7/1208, F-7/1209, F-7/1210, F-7/1211, F-7/1212, F-7/1213, F-7/1214, F-7/1215, F-7/1216, F-7/1217, F-7/1218, F-7/1219, F-7/1220, F-7/1221, F-7/1222, F-7/1223, F-7/1224, F-7/1225, F-7/1226, F-7/1227, F-7/1228, F-7/1229, F-7/1230, F-7/1231, F-7/1232, F-7/1233, F-7/1234, F-7/1235, F-7/1236, F-7/1237, F-7/1238, F-7/1239, F-7/1240, F-7/1241, F-7/1242, F-7/1243, F-7/1244, F-7/1245, F-7/1246, F-7/1247, F-7/1248, F-7/1249, F-7/1250, F-7/1251, F-7/1252, F-7/1253, F-7/1254, F-7/1255, F-7/1256, F-7/1257, F-7/1258, F-7/1259, F-7/1260, F-7/1261, F-7/1262, F-7/1263, F-7/1264, F-7/1265, F-7/1266, F-7/1267, F-7/1268, F-7/1269, F-7/1270, F-7/1271, F-7/1272, F-7/1273, F-7/1274, F-7/1275, F-7/1276, F-7/1277, F-7/1278, F-7/1279, F-7/1280, F-7/1281, F-7/1282, F-7/1283, F-7/1284, F-7/1285, F-7/1286, F-7/1287, F-7/1288, F-7/1289, F-7/1290, F-7/1291, F-7/1292, F-7/1293, F-7/1294, F-7/1295, F-7/1296, F-7/1297, F-7/1298, F-7/1299, F-7/1300, F-7/1301, F-7/1302, F-7/1303, F-7/1304, F-7/1305, F-7/1306, F-7/1307, F-7/1308, F-7/1309, F-7/1310, F-7/1311, F-7/1312, F-7/1313, F-7/1314, F-7/1315, F-7/1316, F-7/1317, F-7/1318, F-7/1319, F-7/1320, F-7/1321, F-7/1322, F-7/1323, F-7/1324, F-7/1325, F-7/1326, F-7/1327, F-7/1328, F-7/1329, F-7/1330, F-7/1331, F-7/1332, F-7/1333, F-7/1334, F-7/1335, F-7/1336, F-7/1337, F-7/1338, F-7/1339, F-7/1340, F-7/1341, F-7/1342, F-7/1343, F-7/1344, F-7/1345, F-7/1346, F-7/1347, F-7/1348, F-7/1349, F-7/1350, F-7/1351, F-7/1352, F-7/1353, F-7/1354, F-7/1355, F-7/1356, F-7/1357, F-7/1358, F-7/1359, F-7/1360, F-7/1361, F-7/1362, F-7/1363, F-7/1364, F-7/1365, F-7/1366, F-7/1367, F





ڈالدا کادسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالدا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

### یوم مکی کا مضمون معلوماتی تھا

بلکہ دلچسپی میں تھا۔ فنانس میٹ ورک کا سنا تھا مگر پاکستان میں بھی یہ سسٹم موجود ہے۔ میں ڈالدا کا مضمون خوان سے پتا چلا۔ یہ کتنی اچھی بات ہے کہ پاکستان میں بھی گھر بیٹوں پر کام کرنے کے حوصلہ افزاء حالات موجود ہیں۔ ندیم حسین اور منیرہ احمد کی کوششوں اور محنت کرانے کا سہرا ڈالدا ہی کے سر جاتا ہے۔ یوم مکی سے ہٹ کر بھی کبھی کبھی ایسے شائع کیا کیجئے جن میں روشن مستقبل کی نوید ملتی ہو۔

### گھرداری کے ٹیس اور مضامین پسند آئے

مدرز ڈے کے حوالے سے لکھے گئے مضامین لا جواب تھے۔ خاص کر شیف نے جو کچھ اپنی ماویں کے لئے پکایا بڑی لا جواب ڈشز تھیں۔ گھرداری میں ایڈوائزری سروس کے ٹیس اور ریزروں کی ریلنگ کے علاوہ پردے پر جاتے ہیں بلکشی گھر کی بہت پسند آئے ہیں۔ اسٹریمری ٹارٹ ایک اور فریج ڈش کی تراکیب مع تصاویر کے بہت بھاری ہیں۔ عالیہ راحت... خانیور

### سیر و سیاحت کے مضامین بھرپور تھے

ایڈوائزری سروس کے (ڈالدا حکومت) سے متعلق مضمون ایک عرصے سے غائب تھیں۔ آپ اپنے صفحات میں دنیا کی حسین ترین جگہوں کا حوالہ لکھ کر ہمارا دل بہت لیتی ہیں۔ مدرز ڈے کے حوالے سے بھی دلکش صفحات نظر سے گزرے۔ سیر و سیاحت کی ہی ہیں شاندار اور اس مرحبہ شیف مایم ملک کا انٹرویو اچھا لگا۔ چھڈاؤ اور ڈاکٹر بلقیس شیخ کے انٹرویوز متاثر کن تھے۔ راجہ ماجد... لودھراں

### ڈالدا ایڈوائزری سروس کے ٹیس پسند آئے

ہوتے ہیں ہٹھا سوڈا کتنے کام کی چیز ہے یہ بھی ڈالدا کادسترخوان میں پڑھا تھا اور ایک گیس اوون کی صفائی کے لئے آپ نے شاندار Tip دی۔ میں نے آزمائی واقعی ہر چیز صاف ستھری اور نئی جیسی ہو گئی۔ میری چائے کی کیتلی بھی بیٹھے سوڈے سے صاف ہو گئی۔ لطیفہ بڑی سادہ وال

### پڑا کا ڈوبانے کی اچھی تجویز دی

ٹپ نمبر 7 یعنی بن اور پڑا کا ڈوبانے کا طریقہ بے حد دلچسپ اور معلوماتی تھا۔ میں نے بھی اپنی کئی غلطیاں آپ کے اس ٹپ کی مدد سے سدھار لیں۔ ڈالدا ایڈوائزری سروس کو ہم قارئین کا سلام! میوند غیاث... اوکاڑہ

### رخ زیا کے مضامین خوب ہیں

ہائی ٹیک برشز، چاکلیٹ فیشل اور 5 منٹ میں میک اپ جو جائے میں جزیات کا احاطہ خوب ہوا۔ رخ زیا کے مضامین دو یا تین ہی کیوں ہوتے ہیں زیادہ

ہونے چاہئیں۔ ویسے اگلا شمارہ تو رمضان آتی ہے ہوگا ابھی سے انتظار شروع ہو گیا ہے۔ امید ہے کہ یہ روایت کے مطابق بہت ہی اچھا ہوگا۔ سلی خالد... فیصل آباد

### صحت عامہ کے مضامین کا کیا کہنا

میں مائیں ورزش ضرور کریں، ماں اور بچے کی زندگی کی بنیاد اور پانی کم پینے کے نقصانات اچھے مضامین ہیں۔ آپ نے ہر ماہ ہر ایک کے مسائل کے مطابق مضامین لکھوائے۔ پانی پینے سے وزن کم ہوتا ہے یہ پڑھ کر دل کو اطمینان ہوا۔ انٹرویو کے لئے حوازیں بھی کم ہو جائے۔ پردین یوسف... لاہور

### ڈاکٹر بلقیس شیخ کا انٹرویو اور مشورے بہت بھائے

ہر بلٹ بلقیس شیخ کو ہم نے ٹی وی چینلوں پر تو دیکھا تھا آج ڈالدا کا مضمون خوان کے شمارے میں ان کا انٹرویو پڑھا۔ آپ خواتین کو نہایت اچھے مشورے دیتے کرتی ہیں۔ حافظہ کی بہتری کے لئے نہایت تجربہ فیز شائع کیا گیا ہے جس سے حیران رہ گیا ہوں گا۔ عزیزین مشتاقی... اسلام آباد

### تعلق خاطر میں لڑکیوں کا دور

جن خدشات اور توقعات کا آپ نے لکھا ہے واقعی ان عموں میں بچے اسی طرح سوچنے لگتے ہیں اور بعض کاروبار تو خاندان کو بھاری کھساری منیرہ صاحبہ نے قاتر پہلوؤں کا جائزہ لیا اچھا مضمون تھا۔ راولپنڈی

### ”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کونسلٹ کے لئے تراکیب اور ٹیس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہد دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

### مدرز ڈے اور ڈالدا ہاتھ میں ہاتھ لئے آتے ہیں

آپ کے شائع کردہ مضامین ماں ایک منظم ادارہ یہ جشن اجالے کا، اک رسم محبت کی اور جہاں مامتا وہاں ڈالدا بہترین انتخاب تھے۔ اس کے بعد شہد سے ناشتر صحت سے آراستہ، بیٹھا سیلا چیکو، صحت بخش سو باغیا، سیب کا سڑک اور غذا اور لائف اسٹائل اچھے لگے۔ ہر مضمون معلوماتی ہوتا ہے اس لئے ہزاروں دفعہ استعمال شدہ غذاؤں کی افادیت سے متعلق نئی معلومات پڑھ کر اطمینان ہوتا ہے۔ شیخ الہی... سکس

### ٹائٹل اچھا ہو گیا ہے

آپ نے رسالے کے رنگ بدل کر بہت اچھا کیا ہے۔ اب ڈالدا کا مضمون خوان نیا نیا سا لگتا ہے اور ہر ماہ کے مختلف رسالے کا پتا بھی چلتا ہے۔ مکی کا شمارہ گلابی اور سرخی مائل عنبی رنگ کا بہترین امتزاج تھا۔ مضامین بھی دلچسپی سے خالی نہ تھے۔ خاص کر یوم مکی، مدرز ڈے کے مضامین، کھانے صحت کے خزانے، شاندار ریسپیٹ، شیف مایم ملک اور ہر بلٹ ڈاکٹر بلقیس شیخ کے انٹرویوز خوب تھے۔ ریسٹوران ریویو میں اسلام آباد کا منال ریسٹورنٹ بھارو کھارہا تھا اسے فرمانہ نے لکھا بھی خوبصورت انداز میں تھا۔ آمنہ لیاقت... عمرکوٹ

### فینسی سینڈوچز، اسٹرفرائی پیسل چکن اور فنگر ٹوسٹ

### بہت بھائے

اب تک میں نے ان ہی تینوں تراکیب کو آزمایا ہے اور واقعی بہترین پایا۔ اس بار تمام ریسپیٹ بہت اعلیٰ اور شاندار ہیں۔ اس پر کاغذ کی چھاپی بھی نہایت عمدہ ہے۔ صبیحہ شیخ... نارووال





## مرحبا صدمرحبا

ماہنامہ حیات

احادیث سے علم ہوا کہ جب کا مہینہ آتا تو اللہ کے رسول ﷺ دعا فرماتے تھے "اللہ ہمارے لئے رجب اور شعبان کے مہینوں میں برکت فرما اور تین رمضان کے مہینے تک پہنچا"۔ اسی طرح رمضان کے مہینے میں برکت کے دوازے کھول دیئے جاتے ہیں اور انہیں کے ستر کردیئے جاتے ہیں اور شیاطین جکڑ دیئے جاتے ہیں۔ ماہ رمضان میں قرآن مجید بھیجا گیا جس کا وصف یہ ہے کہ لوگوں کے لئے ہدایت دی گئی ہے۔

## زکوٰۃ کی چند حکمتیں درج ذیل ہیں:

- یہ نفس انسانی کو بخل، کجی اور قرض جیسی بری خصلتوں سے پاک کرتی ہے۔
- غریبوں سے ہمدردی، مصیبت زدہ اور محرومین کی حاجت روائی۔
- عوامی سرپرست زبانی جن پر قوم کی زندگی اور فلاح کا دارومدار ہے۔
- اہل کلاں، تجارت کا دار و صنعت کار افراد کے پاس دولت کے ارتکاز کو روکنا تاکہ دنیاوی مال ایک خاص طبقے تک محدود نہ ہو جائے۔
- ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ جو لوگ سونے چاندی کا ذخیرہ کرتے ہیں اور اللہ کی راہ میں خرچ نہیں کرتے انہیں دروناک عذاب کی وعید سنادو، جس دن ان سونے چاندی کے خزانوں کو جہنم کی آگ میں تبا کران کے چروں، پشتوں اور پہلوؤں کو داغا جائے گا اور ان سے کہا جائے کہ تمہارا مال ہے جو تم نے اپنے لئے جمع کیا تھا، اس پر اپنے جمع کئے کی سزا چکھو" (التوبہ 34، 35)

## اعتکاف کا

احادیث سے پتہ چلتا ہے کہ جب رمضان شریف کا آخری عشرہ آتا تو نبی ﷺ کے لئے مسجد میں ایک جگہ مخصوص کر دی جاتی اور وہاں کوئی پردہ یا چٹائی وغیرہ ڈال دی جاتی یا کوئی چھوٹا حلیمہ لگایا جاتا اور رمضان کی 20 تاریخ کو فجر کی نماز کے لئے آپ مسجد میں تشریف لے جاتے تھے اور عید کا چاند دیکھ کر وہاں سے باہر تشریف لے آتے۔ (معارف الحدیث) جس نے رمضان المبارک کے آخری عشرے میں 10 دن کا اعتکاف کیا تو وہ اعتکاف مثل دوح اور دو عمروں کے برابر ہوگا یعنی بے حد ثواب ملے گا۔

ماہ صیام دنیا بھر کے مسلمانوں کے لئے بے پایاں رحمتوں اور برکتوں کی نوید ہے کہ آتا ہے چنانچہ اس ماہ عبادت کے ذریعے زیادہ سے زیادہ اپنے رب کی خوشنودی حاصل کر لینی چاہئے۔

روزہ ذوالحجہ (جب تم میں سے کسی کے روزے کا دن ہو تو نہ اپنی زبان سے کوئی بری بات کہو اور نہ شور شرابا کرے اور اگر کوئی اس سے بد زبان یا شرابی کرے تو اسے چاہئے کہ وہ دوسرے کہے کہ میں روزہ دار ہوں۔"

## دوستواری عبارتیں

رمضان، رمضان سے بنا ہے اور رمضان عربی کی اس بارش کو کہتے ہیں جو زمین سے گرد و غبار کو دھو ڈالتی ہے۔ اسی طرح رمضان بھی امت کے گناہوں کو دھو ڈالتا ہے اور دلوں کو پاک کرتا ہے۔

اس ماہ کا ہر جمعہ اور خاص کر آخری عشرہ اللہ تعالیٰ کی خاص عزائیں اور انعامات کا ذریعہ ہے۔ اس عشرے میں لیلۃ القدر جیسی مبارک گھڑیاں رکھ دی ہیں، جن کے حصول کے لئے حضور ﷺ نے خاص طور پر تاکید فرمائی ہے کہ لیلۃ القدر کی خوب محنت اور جدوجہد سے تلاش کیا جائے۔ اسی طرح اعتکاف جیسی عبادت کی بھی فضیلت اور اہمیت بیان فرمائی ہے گویا ہوسکتا ہے کہ اعتکاف کی برکت سے شب قدر کی سعادتیں نصیب ہو جائیں۔

آپ ﷺ کے فرمان کے مطابق کم از کم راتوں یعنی 21، 23، 25، 27، 29 میں لیلۃ القدر کو تلاش کیا جائے۔ اگر یہ بھی نہ ہو سکے تو 27 ویں شب میں تو ضرور اس کی جستجو کی جائے اس لئے کہ 27 ویں شب نزول قرآن کی شب ہے۔ اس رات میں ذکر و تسبیح، نوافل و تلاوت اور درود و شریف میں مشغول رہ کر شب قدر کی فضیلت کو حاصل کیا جائے۔

## زکوٰۃ کا حکم

زکوٰۃ ہر اس مسلمان پر فرض ہے جس کی ملکیت میں کسی قسم کا مال شراک کے مطابق بقدر نصاب میں موجود ہو۔ گویا زکوٰۃ صدقہ ہے اور مال کا تزکیہ ہے۔

سورۃ البقرہ کی آیت 185 میں واضح کیا گیا ہے کہ جو شخص اس ماہ میں موجود ہو، اسے روزے ضرور رکھنے چاہئیں اور جو شخص بیمار ہو یا سفر میں ہو تو دوسرے ایام کا اتنا ہی شمار کر کے روزہ رکھ لے یا اس پر واجب ہے۔ اللہ تعالیٰ کو احکام خداوندی میں آسانی کرنا منظور ہے اور احکام و قوانین مقرر کرنے میں دشواری منظور نہیں تاکہ مسلمان تقاضا روزوں کو شکر کی تکمیل کر لیا کریں۔ ثواب میں بھی کمی نہ رہے، لہذا لوگوں کو اللہ تعالیٰ کی بندگی و شامیان کر چھنے کا طریقہ سکھادیا گیا۔ جس سے برکات و ثمرات رمضان سے کوئی محروم نہ رہے۔ ایمان کے جذبے اور طلب ثواب کی نیت سے رمضان کا روزہ رکھا جائے تو گزشتہ گناہوں کی بخشش ہو جاتی ہے۔

انسان جو نیک عمل کرتا ہے اس کے لئے عام قانون یہ ہے کہ رمضان المبارک میں یہ نیکی دس سے لے کر سات سو گنا تک بڑھائی جاتی ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں مگر روزہ اس قانون سے مستثنیٰ ہے کہ اس کا ثواب ان اندازوں سے عطا نہیں کیا جاتا کیونکہ روزہ میرے لئے ہے اور میں خود ہی اس کا بے حد حساب بدلہ دوں گا اور روزے کے میرے لئے ہونے کا سبب یہ ہے کہ انسان اپنی خواہش اور کھانے پینے کو محض میری رضا کی خاطر چھوڑتا ہے۔

روزے دار کے لئے دو فرحیں ہیں، ایک فرحت افطار کے وقت ہوتی ہے اور دوسری اپنے رب سے ملاقات کے وقت ہوگی اور روزے دار کے منہ کی بو (جو عمدہ خالی ہونے کی وجہ سے آتی ہے) اللہ تعالیٰ کے نزدیک مشک و عنبر سے زیادہ خوشبودار ہے۔

## روزے کی فرضیت اور غرض و غایت

ترجمہ: "اے لوگو جو ایمان لائے تم پر روزہ رکھنا فرض کیا گیا ہے جس طرح تم سے پہلے لوگوں پر فرض کیا گیا تھا تاکہ تم میں تقویٰ پیدا ہو سکے۔" حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا





# مرحبا... آیا نیکیوں کا موسم

## استقبالِ رمضان... اب ہوگا مہارت کا امتحان

ماہِ رمضان سے پہلے گھروں کے انتظامی امور گویا خوشگوار انقلاب سے گزرتے ہیں۔ یہ مہینہ نیکیوں کا موسم بہار تو ہے ہی کہ جس کا استقبال پوری عقیدت، احترام اور محبت سے کیا جاتا ہے۔ خواتین خواہ گھریلو ہوں یا کسی کام سے وابستہ۔ وہ چاہتی ہیں کہ عبادت و ریاضت میں بھی کمی نہ آئے اور افطاری و سحری کے ساتھ ساتھ مہمانداری کے عزم میں بھی خوش اسلوبی سے سہرا انجام دیں۔

بچن میں بحر و افطار کے لوازمات کا ذخیرہ کیسے کیا جائے؟  
افطاری کا میز تہہ ذیل بھی ہوتا رہے جب بھی سیاہ اور سفید چٹنوں، چائیز رول، سموسے، کباب یا بونی رول، شامی کباب، چلی کباب یا آلو کے کٹس ہمارے روایتی دسترخوانوں کی زینت بنتے ہی ہیں۔  
سحری کے لئے کوفتوں کے سالن کا اہتمام کم و بیش ہر دوسرے گھر میں ہوتا ہے۔



ماہِ صیام شروع ہونے سے دو ہفتے قبل چھوٹوں کو ابال کے ان کے پیکٹ بنا کے رکھ لیں۔ اندازہ کر لیں کہ گھر میں کتنے افراد ہیں۔ افطار کی دعوت کے لئے کیا کچھ دیکھا ہو سکتا ہے۔ بچے اسی حساب سے خریدیں اور انہیں گلا کر ٹھنڈا کر کے صحنوں میں بچھوئے پیکٹ رکھ لیں۔ رول بھی اسٹور کئے جاسکتے ہیں اسی طرح بچے سموسے فریز کئے جاسکتے ہیں۔ سموسہ پٹی اور رول پٹی اچھی بیکریوں پر کٹی بھی دیتے جاسکتے ہیں۔  
سپر مارکیٹوں میں مونگ اور ٹارن کی دال بھی چھوٹی ملتی ہے۔ آپ اپنے پسندیدہ مصالحے کے ساتھ بڑے بڑے پیکٹ خرید سکتی ہیں اور بوقتِ ضرورت دی پیچھٹ کر ان بڑوں کو گرم پانی میں ڈبو کے نرم ہاتھوں سے دبائیں اور دی میں شامل کر لیں۔ چاٹ مصالحہ، ہر ادھیا، پودینہ یا ہری سرسج کی کارشنگ کے بعد یہ وہی بڑے گھر کے تمام افراد کو پسند آتے ہیں۔  
رمضان میں بیسن کی بوندیوں کے پیکٹ بھی دستیاب ہوتے ہیں۔ کبھی بکھار منہ کا ذائقہ تہہ ذیل کرنے کے لئے دی بوندی کی ڈش تیار کی جاسکتی ہے۔ خیال رہے کہ دی بھٹوں کا مصالحہ علیحدہ ہوتا ہے اور فروٹ چاٹ والے مصالحے کا ذائقہ قدرے مختلف ہوتا ہے۔

جالے ہوں تو انہیں صاف کر لیتے ہیں۔  
فرش چکانے کے لئے خاص دھواں اور لیٹرینڈ میں ایسا میٹریل دستیاب ہو رہا ہے جو پرانے فرش کو قطعی نیا نہ لگے جیسا ضرور ہونا چاہیے۔  
اگر آپ گھریلو پر مونگ اور ماش کی دال کے پیکٹ مانا ہے تو یہ بھی ہیں تو ان دالوں کو باریک ٹیس لیں اور چند دالے کا جو اور بادام بھی پیسے ہوئے شامل کر لیں۔ پکڑ لیں یا بھیلے بنا کر فریزر میں محفوظ کئے جاسکتے ہیں۔  
جیسا بھی چاہا کریں۔ تھوڑا سا کالامنگ ان پر چھڑک کر کھانے کا لطف آ جاتا ہے۔  
پیاز براؤن کر کے سکھا کر رکھی جاسکتی ہے اور اگر آپ پسند کریں تو بازار میں تلی ہوئی پیاز بھی دستیاب ہے۔ اسی طرح کھن اور کھن لڑکچ کی بوتلوں میں محفوظ کیا جاسکتا ہے۔  
ٹماٹر میٹھے نہ ہو جائیں اس لئے سستے داموں میں دستیاب ہونے پر ان کی پوری بنا کے محفوظ کر لیتے۔

سفید زیرہ بھون کر ایک علیحدہ شیشی میں رکھ لیتے یہ آپ کو مختلف چائوں اور کھانوں پر چھڑکنے کے کام آتا ہے۔  
کچھ کام رمضان ہی میں کرنے کے ہوں گے مثلاً بیسن گھول کر رکھنا، آلو، پیاز، گوہی اور بیٹنگ کے تیلے کات کر نمک کے پانی میں بھگو دینے سے یہ کالے نہیں پڑتے۔

سحری کے لئے کچھ سالن پکا کے فریز کئے جاسکتے ہیں جیسے آپ کی فیملی پسند کرے مثلاً لوکی گوشت، قورمہ، کوفتوں کا سالن بھی اور کچے کوفتے پانی میں ابال کر پائل کر ایک کنٹینر میں ذخیرہ کئے جاسکتے ہیں۔

ماہِ رمضان سے پہلے بدلتی ہوئی موسمی کیفیت اپنی قوتِ استطاعت اور توانائی کو دیکھتے ہوئے وقت کی مناسب تقسیم کر لیں۔ کبھی بھی چاند رات تک کپڑوں یا کھانوں کی تیاری اور انتظامات کو نہ ٹالیں رہیں ورنہ سادہ سی مہارتوں کے لئے ناکامی کا منہ دیکھنا پڑے گا۔ آپ سگھڑ اور معاملہ فہم ہیں یہ بات آج ثابت کر دکھائیں۔

آپ روزوں میں اضافی کام سے بچنا چاہتی ہیں تو پھر نئے سرے سے گھر کا جائزہ لیجئے۔ ہر چیز تو بدلتی نہیں ہوگی یا وہ اتنی جگہ پر بچھ ہی کافی نہیں۔  
کیا کھن بدلنا ہوں گے؟ کیا پردے صرف دھلائی کے بجائے نئے



استعمال ہو جائیں گے؟ یا نئے سلوانے پڑیں گے؟ یا تیار پردے خریدنے کا تجربہ کریں گی؟ اگر آپ روزانہ کی صفائی کے معمولات میں جالے صاف کرنا شامل کر لیں گی تو بہت زیادہ کام ایک دن نہیں کرنا پڑے گا۔ پورے گھر اور خصوصاً صحت پر، الماریوں کے کونوں پر کہیں





فلک سے درود سلام آرہا ہے

زباں پہ محمد ﷺ کا نام آرہا ہے

حکومت سندھ کی ایوارڈ یافتہ

بہترین نعت خواں

تحریم منیبہ

شاہین رشید

ڈھائی سال کی عمر سے نعت خوانی میں اپنی آواز کا جادو جگانے والی  
تحریم منیبہ نہ صرف نعت خوانی میں ایک جانی پہچانی شخصیت ہیں  
بلکہ ریڈیو کی آرے بھی ہیں۔ جنگجو بھی گاتی ہیں اور اکثر کمرشلز  
کے ایک گراؤنڈ میں بھی ان کی آواز ہوتی ہے البتہ گانے کا انہیں  
علاقہ نہیں ہے چونکہ ان کی پہچان نعت خوانی سے تو ایسی حوالے سے  
ان سے ملتا ہوئی لیکن پہلے ان کا تعارف ہو جائے۔

تحریم منیبہ 21 جون 1989ء میں کراچی میں پیدا ہوئیں ان کے  
بڑوں کا تعلق انڈیا سے ہے، ان کے والد سنیئر ڈبیر ہیں۔ تحریم جب  
ایک دن کی تھیں تو معروف نعت خوان محترمہ منیبہ شیخ صاحبہ نے انہیں  
گود لے لیا تھا اور حقیقت تحریم منیبہ شیخ کی بھانجی کی بیٹی ہیں اور چونکہ  
منیبہ شیخ صاحبہ نے تحریم کو ماں اور باپ بن کر پالا محترمہ منیبہ شیخ صاحبہ  
درس دیندیں گیں سے وابستہ رہیں اور 80 کی دہائی کی نامور اور  
صاحب طرز نعت خوانی میں ان کا شمار ہوا، آج بھی میلاد کی کوئی  
سرکاری یا نجی تنظیم ان کی سمولیت کے بغیر ادھوری لگتی ہے۔ عربی  
، فارسی اور اردو زبان پر دسترس رکھنے والی اس جستی کو پرائز آف  
پرفرائمنس بھی دیا گیا۔ تحریم ان کی بھانجی ہیں اس لئے وہ اپنے نام  
کے ساتھ منیبہ لکھتی ہیں۔ ان کی ایک چھوٹی بہن اور ایک چھوٹا بھائی  
ہے۔ تحریم کی تعلیمی قابلیت CA ہے۔

”کب سے نعت خوانی کر رہی ہیں اور کب احساس

ہوا کہ آواز سریلی ہے؟“

”ڈھائی سال کی تھی تب سے نعت خوانی بھی کر رہی ہوں اور تلاوت بھی





نہیں ملتا کہ سحری یا افطار کھیں باہر جا کر کروں، انہوں نے بتایا ہے کہ گھر والوں کے ساتھ ایک بھی سحری اور افطاری نہیں ہو پاتی۔ اس بار سوچا ہے کہ گھر والوں کو ضرور فائدہ دیں گی اور کوئی ایک سحری اور افطاری گھر پر بھی اور گھر سے باہر بھی کروں گی۔

”عید کس طرح مناتی ہیں؟ گھوم پھر کر یا پھر سو کر؟“  
”گھر والوں کے ساتھ ہی ٹائم گزارتی ہوں خواہ یہ گھر پر گزرنے یا گھر کے باہر۔“

”آج کل کوئی ایف ایم سے وابستہ ہیں اور انٹرنیٹ کے اس دور میں کبھی ڈالنا کا دسترخوان یا دیگر میگزین پڑھنے کا موقع ملا؟“

”سام ایف ایم کے ساتھ کام کر رہی ہوں الحمد للہ ڈالنا میگزین کا کچھ حصہ پہلی ہی ویلے کے طور پر کام کر رہی تھی۔ اب بڑیک لیا ہے میں نے انشاء اللہ جلدی دوبارہ شروع کر دیں گی اور جہاں تک میگزین کی بات ہے تو انٹرنیٹ پر لوگ ٹھنڈے ضائع کر دیتے ہیں مگر کام ایک بھی ڈسٹک کا نہیں کرتے۔ ایسے دور میں میگزین میرے خیال میں کم وقت میں بہت بہتر اور کام کی بات ڈیپور کر سننے میں سب سے اہم اور کلیدی کردار ادا کرتا ہے اور ڈالنا کا دسترخوان جیسے میگزین یقیناً پڑھنے والی خواتین کو وہ مواد فراہم کرتے ہیں جن کی انہیں ضرورت ہے اور شاید اس کا انہیں علم بھی نہیں ہے، خواتین اور لڑکیوں کو میرا ایک ہی مشورہ ہے کہ جہاں وہ ہیں ایسے ایسے ہیں، پڑھیں، پڑھیں، پڑھیں اور بس پڑھیں۔ نان کے بچے رکھی ہوئے اسرار کو پڑھیں۔ آپ کو نہیں معلوم کہ کب اور کہاں سے آپ کو معلومات کا خزانہ مل جائے اور ان چیزوں میں تعلیم انسان کا زیور ہوتی ہے۔“

”اور آخری سوال کہ سائبر سائٹس بارے میں کیا سوچا؟“  
”انشاء اللہ ضرور کروں گی، اللہ کا ٹک ہے۔“

کیوں کروں۔ مجھے اللہ نے میری ماں کا اتنا بڑا بغیر دیا ہے تو میں کبھی بھی گلوکاری کی طرف نہیں جاؤں گی۔ ویسے میں کمرشلز وائس اور آرٹسٹ ہوں۔ جتنے بھی مشہور رہا ہوں میں کو آپ ویڈیو اور وی پی آر سے ہیں ان کے جھگڑے میں نے گائے ہیں۔ بھلاں چیزوں کا شوق ہے جو کہ پورا ہوتا رہتا ہے۔

”حمد و نعت پڑھنے اور تلاوت کرنے

کی جو سعادت حاصل ہوئی اس کے

میرے میں یہی کہوں گی کہ اللہ کا کرم

تھا، احسان تھا اور اتفاق بھی تھا،

کس کا کلام زیادہ پڑھتی ہیں؟

”ای نے اساتذہ کے کلام پڑھے، میں بھی انہی کا کلام پڑھتی ہوں۔ میں کبھی خاص کلام کا کچھ کلام لے کر کلام کا انتخاب نہیں کرتی، اب چھوٹے بچوں ایک مختلف انداز میں وہ کلام پڑھنا شروع کر رہی ہوں تو خود ہی حمد بھی لکھتی ہوں اور نعت بھی۔“

”رمضان المبارک میں کس طرح کی بات ہوتی ہیں،

افطار گھر پر کرتی ہیں، چیمبل پر یا کون جگہ؟“

”رمضان المبارک میں نوریدہ اور بی بی میں ہی رہتی ہوں اور ان ہی موقع

کر رہی ہوں۔ میرے گلے میں ہرے، میری آواز بھی اچھی ہے۔ حمد و نعت پڑھنے اور تلاوت کرنے کی جو سعادت حاصل ہوئی اس کے لئے میں یہی کہوں گی کہ اللہ کا کرم تھا، احسان تھا اور اتفاق بھی تھا۔ خود سے تو کبھی کوئی کوشش نہیں کی اللہ تعالیٰ نے ہی درالغ پیدا کئے۔“

”ڈھائی سال کی عمر میں کونسی نعت پڑھی تھی؟“

”جی ہاں نعت ریڈ پاکستان سے پڑھی تھی فارسی کا کلام تھا جان محمد قدسی نے لکھا ”ترجما سیرت بنی العری“ لوگ حیران تھے کہ ڈھائی سال کی بچی نے فارسی کی نعت پڑھ ڈالی اور بہت خوب پڑھی تو اتنی واہ واہ تھی کہ آج بھی لوگ یاد کرتے ہیں الحمد للہ۔“

”رمضان المبارک اور عید میلاد النبی میں بہت

مصروف رہی ہیں؟“

”نعت خوانی چونکہ میرا پیشہ نہیں تھا اس لئے پہلے رمضان ہو یا سال کا کوئی بھی دن ہو میں اپنے آپ کو مستقل مصروف ہی سمجھتی تھی۔ میں بہت کم گھروں میں میلا دیا کرتی ہوں، ان لوگوں کے یہاں جہاں میں بھی جاتا ہوں وہاں میرے قریب ہوں یا بہت اصرار کر رہے ہوں۔“

”کبھی سرکاری سطح پر بلانی گئیں، کوئی ایوارڈ ملا؟“

”ایوان سندھ میں میلا دیا پڑھی تین چار بار، اسی کے ساتھ گئی تھی، باقاعدہ ملاوٹ آیا تھا، حکومت سندھ نے بہترین نعت خواں کا ایوارڈ دیا تھا، جب میں سترہ سال کی تھی اور یہ پورے سندھ کی بہترین نعت خواں کا ایوارڈ تھا۔“

”نعت خواں ایک اچھا گلوکار بھی ہو سکتا ہے۔ اس

جانب رجحان ہوا یا پابندی تھی؟“

”نعت خواں اور گلوکاری میں صرف موضوع کا فرق ہے آواز تو وہی ہوتی ہے۔ نسخ کسی نے نہیں کیا، میں اپنے طور پر ایسا نہیں کیا اور امی نے بھی ایسا نہیں کیا تو میں







## ماہ صیام میں بچوں کی مصروفیات

میرہ عادل

بچوں کی اسکول کی چٹیاں ہیں۔ گرمیاں بھی عروج پر ہیں۔ اکثر بچے ان دنوں بورے اور کھجور کا اظہار کرتے نظر آ رہے ہیں۔ کئی بچے چٹیاں بکھڑے ہو کر ماؤں کو خاصا پریشان بھی کرتے ہیں۔ کچھ ہی دنوں میں ماہ صیام کا آغاز بھی ہونے والا ہے۔ ماہ صیام کے بابرکت مہینے میں مقررہ وقت پر نماز پڑھنے اور قرآن کریم کی تلاوت کرنے کے بعد بقیہ وقت میں اکتائے ہوئے رہتے ہیں۔ اس صورتحال کا ایک بہترین راستہ یہ ہے کہ بچوں کو مصروف رکھا جائے۔

### ایک نئی سرگرمی

بچوں کو روزانہ کچھ کرنا سکھایا جائے یا کسی مختلف سرگرمی میں مصروف رکھا جائے تو بچے خوش محسوس کریں گے جن میں سے آپ پہلے سے منصوبہ بندی کر لیں کہ کس دن کیا سکھایا جائے مثلاً ایک دن فوٹک شیٹ سے بننے والے پرے، پھول، موبائل یا ڈیجیٹل وغیرہ سکھائیں۔ دوسرے دن گفٹ پیکنگ سکھائیں کہ گفٹ کو کس طرح پیک کر کے رہن سے باندھ کر رہن کے پھولوں سے سجایا جاتا ہے۔ اسی طرح دیگر دنوں میں ہیکرک پیکنگ کرنا، فینسی لفافے بنانا، پیکنگ کرنا، مختلف چاٹ بنانا، لہیرک پیکنگ کرنا، سلاڈ بنانا، کاغذ سے مختلف اشیاء بنانا وغیرہ۔ غرض اس طرح بچے مصروف بھی رہیں گے اور خوش بھی رہیں گے۔ اس کے علاوہ ان کو یہ بھی سکھایا جاسکتا ہے کہ آپ اپنی بنائی اشیاء میں سے کچھ

### دعائیں اور احادیث یاد کروائیں

روزانہ اپنے بچے کا آغاز دعا سے کیجئے۔ مسنون دعائیں مثلاً کھانے سے پہلے کی، دودھ پینے کی، کھانے کے بعد کی، سفر کی دعا اور دواش روم سے باہر آنے کی دعا کے علاوہ دیگر دعائیں روزانہ بچوں کو دو تین مرتبہ پڑھائیں اور پھر یاد کرنے کی تلقین بھی کریں۔ اسی طرح روزانہ ایک حدیث بھی سنائیں۔ حدیث کا مضمون سمجھائیں۔ وہ حدیث، احادیث کے جس مجموعے سے لی گئی ہو اس کا نام بھی بتائیں۔ دوسرے یا تیسرے دن بچوں سے میں لیکن انداز ایسا ہو جیسا کسی کوڑھٹکا ہوتا ہے تاکہ بچوں کی دلچسپی برقرار رہے۔ جتنے والے بچوں کو کچھ چھوٹے تھاںکے دیئے مثلاً کہانی کی کوئی کتاب، اسٹیشنری میں سے کچھ یا تازہ پھل تاکہ اس صحت مند سرگرمی سے صحت بخش طرز زندگی کا اسلوب متعین ہو سکے۔

### تجویز نمبر 1

گھر پر ایک سرکپ قائم کیا جاسکتا ہے اس کے لئے خاندان اور بڑوں کے بچے شامل کر لیں۔ بچوں کے دوستوں کو بھی اپنے سرکپ میں مدعو کیجئے۔ اکثر بچے اپنا وقت ٹی وی، کمپیوٹر، موبائل یا سوکر گزارتے ہیں۔ لہذا ایک مثبت سرگرمی کا سبب خیر مقدم کریں گے۔ یہاں بچوں کو ہر روز کچھ نیا سیکھنے کا موقع ملے گا۔ اس میں بچوں کی پسند کے کھیل اور مقابلے بھی شامل کیے جاسکتے ہیں۔

دلیل میں چند سرگرمیوں سے متعلق درج ہے۔ ان سے یقیناً بچے بہت لطف اندوز ہونے کے ساتھ ساتھ بہت کچھ سیکھیں گے بھی جو ان کے لئے دنیا و آخرت میں بھلائی کا غنیمت ہے گا اور وہ ذمہ دار شہری بن سکیں گے۔



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✦ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✦ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)



اوپر کا آدھا حصہ کاٹ لیجئے۔ نیچے کے حصے میں دو چھوٹے چھوٹے  
 سوراخ کر دیں اور کھاد ڈال کر بیج ڈال دیں۔ اس طرح ان میں  
 پودے لگائے جاسکتے ہیں۔ بیج اس طرح باغبانی سے متعلق بھی تھوڑا  
 جان جائیں اور خالی بوتلوں کا استعمال بھی سیکھ لیں گے۔ اسی طرح  
 فروٹ اور کنڈیمنڈ ملک کے خالی ٹن کا ڈھکن کاٹ کر کنارے موڑ کر  
 دھو کر خشک کر کے اس پر گفٹ بیج یا کینڑا چپکا کر اس کو پین جولدھر کی طرح  
 استعمال کر سکتے ہیں۔ میٹرا ایک دودھ کے خالی ڈبوں کا اوپر کا حصہ کاٹ  
 کر دھو کر خشک کر کے اس پر باہر گفٹ بیج چپکا دیں۔ اب ہینڈل بنانے  
 کے لئے اوپر کی جانب دودھ سوراخ کر کے رہن باندھ لیں۔ اس طرح  
 ہینڈ بن جائے گا جس طرح ہینڈیک میں بنتا ہے۔ اب اس میں نایاں،  
 چاکلیٹ، غبادے وغیرہ ڈال کر اپنے دوستوں کو اور ساتھ کسی غریب  
 بچے کو بھی تحفے میں دے سکتے ہیں۔

بچوں کے روزانہ مختلف مقابلے کرائیں۔ قرأت، نعت، کھیلوں کا مقابلہ، ملی نغمے، تقریر، بیت بازی، الٹی کشتی گنا، شہروں کے نام بتانا، اسلامی معلومات کا کوئز وغیرہ۔ غرضیکہ روزانہ کوئی ایک مقابلہ کروا کر بچوں کو انعام دیئے جائیں تاکہ وہ جوش و خروش اور دلچسپی سے مقابلوں میں حصہ لیں۔

امید ہے بچے ان تمام سرگرمیوں میں خاصے جوش و خروش کا مظاہرہ کریں گے۔ مصروف اور خوش بھی رہیں گے اور ناؤں کو جھک بھی نہیں کریں گے۔

بھئی ان مقام سرگرمیوں کے ساتھ ساتھ بچوں کو روزانہ تھوڑی سی مذہبی تعلیم  
بھی دینا چاہیے۔ عوام کی فطرت، روزے کی روح، حقوق العباد، زکوٰۃ، غلطی  
عبادات وغیرہ۔ ایسا بچوں کی عمر کو مدنظر رکھتے ہوئے انداز بنایا بہت  
آسان اور دلچسپ ہو گا۔ یہ سب آسانی سے سمجھ سکیں۔

یشتینا ان جو پیلوں میں یہ سرکسپ نہیں کہے لئے یادگار رہے گا۔



کسی غریب بچے کو تختے میں ضرور دیں یا جو کھانے کی اشیاء بچائے۔ یہاں کی تحقیقی ملاجیتیں بھی اچاگر ہوں گی اور محبت ملے گی اور کبھی ہوں گے۔

سیکھی ہیں ان کو بنا کر کسی دن افطار میں کسی غریب فیملی کو مدعو کر لیں۔ اس کے

اپنی طرح بچوں کو روزانہ انگریزی یا اردو کا ایک لکھنا بھی دے جائے بچا کر

اس کا جملہ مانگنے کے لئے کہا جائے۔ اس طرح بھی دو بے حد خوش

آپ کو بے شمار دعائیں ملیں گی۔

سیر و تفريح

روزانہ یا ہفتے میں ایک یا دو بار بچوں کو مختلف جگہوں پر تفریح یا سیر کے لئے لے جائیں۔ قرعین پارک، چڑیا گھر، عجائب گھر، ساحل سمندر یا کسی اور جگہ۔ ممکن ہو تو اپنے ساتھ ملازمین کے بچوں کو بھی لے جائیں اس سے بچوں کو سادات اور ایثار کا عملی مظاہرہ دیکھنے کا موقع ملتا ہے اور بڑے بچے ہونے پر بھی ایسے بچوں میں احساسِ تقاضا یا احساسِ برتری کے بجائے انسانیت کے جذبات پروان چڑھتے ہیں۔ رمضان المبارک میں بھی خریداری کے لئے جائیں تو اپنے بچوں کے ہمراہ غریب و مستحق بچوں کے لئے بھی کچھ نہ کچھ خرید لیجئے۔ عموماً زکوٰۃ کے پیسوں سے خواتین کپڑے خرید کر دیتی ہیں۔ کیوں نہ اس دلدادہ غریب بچوں کو ان کی پسند کے بلبوسات خرید کر دینے جائیں۔ اس طرح بچوں کو عملی درس بھی ملتا ہے کہ ہمارے پیسوں میں خدا نے مسکین و مستحق افراد کے لئے بھی حصہ رکھا ہے اور ہمیں ان سے بھی برابری کی بنیاد پر اسی طرح کا سلوک کرنا ہے۔ اس طرح بچے کسی کو اپنے سے کمتر نہیں سمجھیں گے۔

کہانی، جملے، بیانات

بچوں کو کہانیاں تخلیق کرنے میں بہت مزہ آتا ہے۔ لیکن بچوں کی غرور و اہلی میلان کی مناسبت سے اس سلسلے کو آسان اور دلچسپ ایسے بنایا جاسکتا ہے کہ آپ نے آغاز کیا کہ ”ایک دفعہ کا ذکر ہے ایک بچہ تھا جس کا نام شہر یار تھا، اسے پڑھنے کا بہت شوق تھا“... اب آگے بچوں کو کہیں کہ وہ اس کہانی میں ایک ایک جملہ شامل کرتے جائیں۔ اس طرح بچوں





# میرا پہلا روزہ

ہاشمہ عور ہوئے کے بعد انسان اپنی زندگی میں جو بھی پہلا کام کرتا ہے وہ اسے ہمیشہ یاد رہتا ہے۔ ایک مسلمان ہونے کے ناطے والدین چھوٹی عمر سے ہی قرآن پڑھنے، نماز پڑھنے اور روزہ رکھنے کی تربیت شروع کر دیتے ہیں اور رمضان المبارک کی آمد پر جب بچہ اپنے گھر کا مذہبی ماحول دیکھتا ہے تو پھر اس کا بھی دل چاہتا ہے کہ میں بھی اس ماحول کا حصہ بنوں۔ چنانچہ جب وہ پہلا روزہ رکھتا ہے تو اسے ایک خاص قسم کی خوشی ہوتی ہے اور اسی لئے اسے اپنا پہلا روزہ ہمیشہ یاد رہتا ہے۔ ذیل میں نامور ستاروں اور سماجی شخصیت بقیہ ایڈیٹر کی یادداشت رقم کی جارہی ہیں آپ بھی پڑھیے۔

## نوشین شاہ



”پہلا روزہ یہی کوئی آٹھ نو سال کی عمر میں رکھا ہوگا۔ مجھے یاد ہے کہ سحری تو میں نے نارمل ہی کی تھی کیونکہ سحری میں زیادہ کھانا نہیں جاتا اور نہ ہی کوئی اہتمام کیا جاتا ہے۔ ہاں افطاری میں خوب اہتمام ہوا تھا کیونکہ گھر میں سب ہی خوش تھے کہ ان کی لاڈلی نے روزہ رکھا ہے۔ میری دوستوں کو بھی بلایا گیا تھا اور خاندان کے بڑے بھی آئے تھے، بہت رونق تھی، کوئی خالی ہاتھ نہیں آیا تھا، سب میرے لئے کچھ نہ کچھ لے کر آئے، تو جو مجھے اچھے لگے میں نے رکھ لئے اور ان ہی اس لئے سنبھال کر رکھ لئے کہ جب میں بڑی ہو جاؤں گی تو انہیں استعمال کروں گی۔ پہلی روزہ کشائی کے بعد سے آج تک کوشش کرتی ہوں کہ روزے پورے رکھوں اگر کبھی کہیں نہ کہیں کوتاہی ہو جاتی ہے۔ اللہ مجھے معاف کرے۔“

## ماورا حسین



”جی جی بالکل یاد ہے کہ پہلا روزہ کب رکھا تھا، سات سال کی عمر میں رکھا تھا۔ امی نے بہت اہتمام کیا تھا۔ مجھے عادت ہے کچھ نہ کچھ کھانے پینے کی تو بس امی کو یہی پورا تھا۔ یہ کچھ کھانا نہ لے، مجھے پانی پیئے کی بھی بہت عادت تھی اور میں بار بار پانی کی طرف ہاتھ بڑھاتی تھی تو امی یاد دلاتی تھیں آپ کا روزہ ہے۔ بہت حفاظت کی تھی انہوں نے، ان کی کوشش تھی کہ میں کسی طرح سوکر اپنا وقت گزار دوں۔ خیر افطار کے وقت بہت مزہ آیا تھا۔ مجھے یاد ہے پنے چاٹ، سو سے اور میٹھے دہی بڑے بنے تھے اور میری امی جان نے جلیبیاں دودھ میں ڈال کے کھلائی تھیں جسے میں نے شوق سے نہیں مگر مروت میں کھالیا تھا۔ اس طرح سے میرا پہلا روزہ تو بڑا یادگار تھا کم از کم میرے لئے۔“

میرے لئے میری پسند کی افطاری بنائی، تجھے بھی بہت ملے۔ تو کچ پوچھیں تو پہلا روزہ تو کبھی بھول ہی نہیں سکتا۔“



”پہلے روزے میں میری عمر دس یا گیارہ سال کی تھی۔ وہی گھر پر بہت خواہش ہوتی تھی کہ میں بھی روزہ رکھوں مگر گھر والے اجازت ہی نہیں دیتے تھے۔ میں نے عند کر کے روزہ رکھا۔“

بہت پسند ہے ان لئے میں باقاعدگی سے روزے رکھتی ہوں اور افطاری بھی خاص اہتمام کرتی ہوں اور روزے کے ہر دن کو انجوائے کرتی ہوں۔ جزہ اپنے بیٹے کے ساتھ بھی، امی کی پسندیدہ ڈشز بناتی ہوں یا بازار سے منگواتی ہوں یوں اپنے کپے کے ساتھ مل کر روزے رکھنا خوشگوار سرگرمی ہوتی ہے اور میں نے محسوس کیا ہے کہ روزے رکھنے کے بعد عید کا چاند نظر آتے ہی بے پناہ خوشی ہوتی ہے۔ اللہ سے دعا ہے کہ ہماری عبادات کو قبول کرے (آمین)۔“

## عائشہ عمر



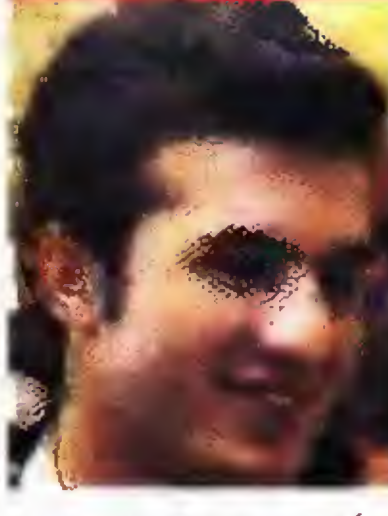
”مجھے یاد ہے کہ جس دن میں نے پہلا روزہ رکھا تھا اس دن میری امی سائے کی طرح میرے ساتھ رہی تھیں کہ میں کچھ کھانہ لوں، غلطی سے پانی نہ پی لوں، بہت حفاظت کی گئی اور اس بات پر بھی زور دیا گیا کہ تم سو جاؤ میں افطار کے وقت اٹھا دوں گی۔ خیر جیسے تیے کر کے دن گزارا اور افطار کے وقت دسترخوان پر اپنی پسند کی چیزیں دیکھ کر تو بس مت پوچھیں کس طرح وقت گزارا۔ افطاری ہمیشہ یاد رہے گی کیونکہ امی نے کچھ لوگوں کو بلایا ہوا تھا جنہوں نے مجھے بہت اچھے گفتش دیئے۔“

## ایڈیٹر بقیہ



”ارے اتنی پرانی بات؟ کس زمانے میں مجھے آپ لے گئیں مگر بچپن کی بہت سی باتیں امی ہیں جو ہمیشہ یاد رہتی ہیں۔ میں بچپن میں بہت شرارتی ہوا کرتی تھی، لڑکوں والی حرکتیں تھیں۔ میری گلی محلے میں لڑکوں کے ساتھ کھیلتے ہوئے ہی بچپن گزر گیا۔ ہمارے گھر میں نماز، روزے کو بہت پابندی کے ساتھ سرانجام دیا جاتا تھا۔ اس لئے مجھے اپنی صحیح عمر تو یاد نہیں لیکن یہ ضرور یاد ہے کہ آٹھ نو سال کی عمر میں تو ضرور ہی رکھا ہوگا۔ ہماری امی نے سحری کا بھی بہت اہتمام کیا تھا اور مجھے یاد ہے کہ روزہ رکھنے کی خوشی میں، میں سحری تک سوئی نہیں تھی اور سحری کر کے نماز پڑھ کر کھیلنے نکل گئی، پھر اسکول اور اسکول سے آکر البتہ سوئی تھی۔ شام کو اٹھی تو امی نے میری پسند کی کافی ساری چیزیں بنا کر رکھی ہوئی تھیں اور ہمارے زمانے میں تو پہلی روزہ کشائی میں پھولوں کے ہار پہنائے جاتے تھے اس لئے جو بھی لوگ میری روزہ کشائی میں آئے وہ پھولوں کے ہار لے کر آئے۔ ہمارا تو یہی تھخہ ہوتا تھا۔“

## شہرہ بزداری



”والدین کی اکلوتی اولاد ہونے کی وجہ سے بچپن سے لے کر اب تک خوب ناز اٹھوا رہا ہوں مگر والدین کی بہترین تربیت نے مجھے مجز نے نہیں دیا۔ میں سب ہی نماز روزے کے پابند تھے تو بھلا میں کیسے نہ ہوتا، آٹھ سال کی عمر میں پہلا روزہ رکھا، گھر کا پہلا بچہ تھا اس لئے سحری پر بھی بہت اہتمام کیا گیا، میں نے اپنی پسند کی چیزیں کچھ امی اور افطار میں تو خیر بہت زیادہ اہتمام تھا، کیونکہ خاندان کی اہم شخصیات کو بھی مدعو کیا گیا تھا۔ دونوں ماسوں جاوید شیخ اور سلیم شیخ بھی سب پر بھاری تھے۔ میں نے نیا ڈریس بنوایا۔ امی نے اپنے ہاتھوں سے



# کھجور... جنت کا میوہ

اس سے سحری کریں اور افطار بھی

حکیم راحت نسیم

کھجور بہت ہی مفید ہے۔ اس سے صبح کی عمدہ غذا ملتی ہے۔ تازہ پھل یا سوخا اور خشک ہو جانے پر اسے چھوڑا جاتا ہے۔ اس میں ایک کیمیائی جوہر Invertase ہوتا ہے جو انسان کی جسمانی حالت کو بہتر بناتا ہے۔ ہمارا جسم فوری طور پر اس سے فائدہ اٹھاتا ہے۔ اس میں کئی مہم اہم عناصر بھی ہیں۔

## پیٹ کے امراض

قبض جیسے ام الامراض کہا جاتا ہے اسی طرح پیش اور دیگر پیٹ کی بیماریوں جی کہ بچوں کے پیٹ میں کیڑے ہو جانے پر بھی کھجور کھلانے سے اتفاق ہوتا ہے۔ قبض کشا پھل ہے۔

## کھجور کی کافٹی

کھجور کی گٹھلیوں کو بھون کر کافٹی کی شکل میں تیار کیا جاتا ہے۔ یہ گردے، بچے اور آنتوں کی تکالیف میں مفید ہے۔

## زچگی کے درد

کھجور میں موجود آئرن یعنی لوہا دماغ بننے والی خاتون کو بے چارہ توانائی اور زچگی میں آسانی دیتا ہے۔

آپ جانیں تو انار کے ساتھ کھجور کھائیے اسی مقصد کے لئے کھجوروں کے تاجروں نے کھجوروں کو انار کے ساتھ ملا کر ایک اور توانا ڈاکٹر پیش کیا ہے جو طلباء و طالبات کے ملاوٹ کو ایک درجہ اونچے لئے بھی اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔

## کھجور کا استعمال کیا بیٹیس کے مریضوں کے لئے

## مضریا مفید؟

ذیابیطس ٹائپ ٹو والے افراد اگر روزہ رکھتے ہیں تو انظار سے پہلے شوگر ٹیسٹ کرنے والے آئے سے اپنی شوگر لیول چیک کریں اگر 100 یا 110 شوگر ہے تو یہ تارل ہے۔ ایسے مریضوں کو ڈاکٹر ایک کھجور کھانا تجویز کرتے ہیں۔ علاوہ ازیں کیونکہ کھجور میں قدرتی مٹھاس کی مقدار زیادہ ہوتی ہے تو ذیابیطس کے مریضوں کو اس کے استعمال میں احتیاط کرنی چاہئے۔

کچھ میں پوٹاشیم کی زیادہ مقدار مریض کی کمزوری کو دھمکتے ہوئے دیکھنے کے لئے حد مفید ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ”جس شخص نے صبح نہار میوہ کھجور کے 7 دانے کھائے تو اس دن میں نہ تو کسی زہر سے اور نہ ہی کسی جاوے سے نقصان پہنچے گا۔“ حضرت انورؓ نے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم چند کھجوروں سے افطار فرمایا کرتے تھے۔ اگر تازہ کھجور میں نہ ہو تو خشک کھجوروں سے افطار فرماتے۔ اگر یہ بھی نہ ہو تو میوہ کی پانی کی بنا کرتی تھے۔ (ترمذی، ابوداؤد)

## کھجور کے فوائد

کھجور جنت کا پھل ہے۔ اس میں بھرپور توانائی موجود ہوتی ہے۔ حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”جس شخص نے کھجور کھائی تو اسے بہترین سحری کھجور ہے۔“ (ابوداؤد)

اس پھل میں انسان کی تمام غذائی ضروریات پوری کرنے کی صلاحیت بدرجہ اتم پائی جاتی ہے۔ اسی لئے آپ ﷺ اسے بہترین سحری قرار دیتے تھے۔

## کھجور امراض قلب میں شفا کا ذریعہ

کھجور دل کی کمزوری کے علاوہ دیگر بیماریوں کے لئے اکسیر مانی گئی ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق ڈاکٹروں کی ایک ٹیم نے سقوط قلب (دل کا پھیلاؤ) کے کچھ مریضوں کو کھجوریں کھلائیں اور چند ماہ بعد میڈیکل ٹیسٹوں سے حیرت انگیز انکشاف ہوا کہ ان کے پھیلے ہوئے دل پھر سے سکڑ گئے اور توانا ہو گئے۔ اس کے بعد سے عرب ملکوں میں دل کے امراض میں مبتلا مریضوں کے لئے سات بجوہ کھجوریں گٹھلیوں سمیت کوٹ کر کھلانے کی تدبیر آزمائی جانے لگی۔

## سینے اور گلے کے امراض

یہ بلغم ڈھیل کر کے نکالنے اور سینہ صاف کرنے کی عمدہ صلاحیت رکھتی ہے۔

کھجور کی کاشت سعودی عرب، مصر، ایران، عراق، پاکستان، انڈیا، چین اور روس میں بھی ہوتی ہے۔ یہ 70 فیصدی شکر پر مشتمل ہوتی ہے۔ کھجور میں پروٹین، چونا، آئرن اور وٹامن بھی کافی مقدار میں ہوتے ہیں۔ بہر حال اس کی غذائیت اس کے ہر 100 گرام حصے میں اس طرح ہوتی ہے۔

غذائیت	نسکیات اور وٹامن
پروٹین 2.5 فیصد	کیلشیم 120 ملی گرام
فی 1.3 فیصد	فاسفورس 50 ملی گرام
روغنیات 0.4 فیصد	آئرن 7.3 ملی گرام
نسکیات 2.1 فیصد	وٹامن C 3 ملی گرام
قالبہر 3.9 فیصد	توانائی 317 کیلو ری
نشاستہ 75.8 فیصد	وٹامن B 0.1 ملی گرام





### ذائقے کی دنیا پہ راج کرتا آم

آم کی فصلیں تیار ہوئیں اب سائنسی تجزیہ پڑھئے

آج کل آم کا موسم ہے۔ ملک کے جنوبی علاقے ہیں آم کی فصلیں تیار ہو چکی ہیں۔ یوں جون، جولائی سے نصف ستمبر تک پتلوں کا یہ بادشاہ ذائقے کی دنیا پر راج کرے گا

سیارنی  
دٹامن-A کی مقدار  
اور شرح 3907



دھری  
دٹامن-A کی مقدار  
اور شرح 2765



غلام محمد والا  
دٹامن-A کی مقدار  
اور شرح 1911



نجزی  
دٹامن-A کی مقدار  
اور شرح 3013



لنگڑا  
دٹامن-A کی مقدار  
اور شرح 878



مالدا  
دٹامن-A کی مقدار  
اور شرح 823



الماس  
دٹامن-A کی مقدار  
اور شرح 590

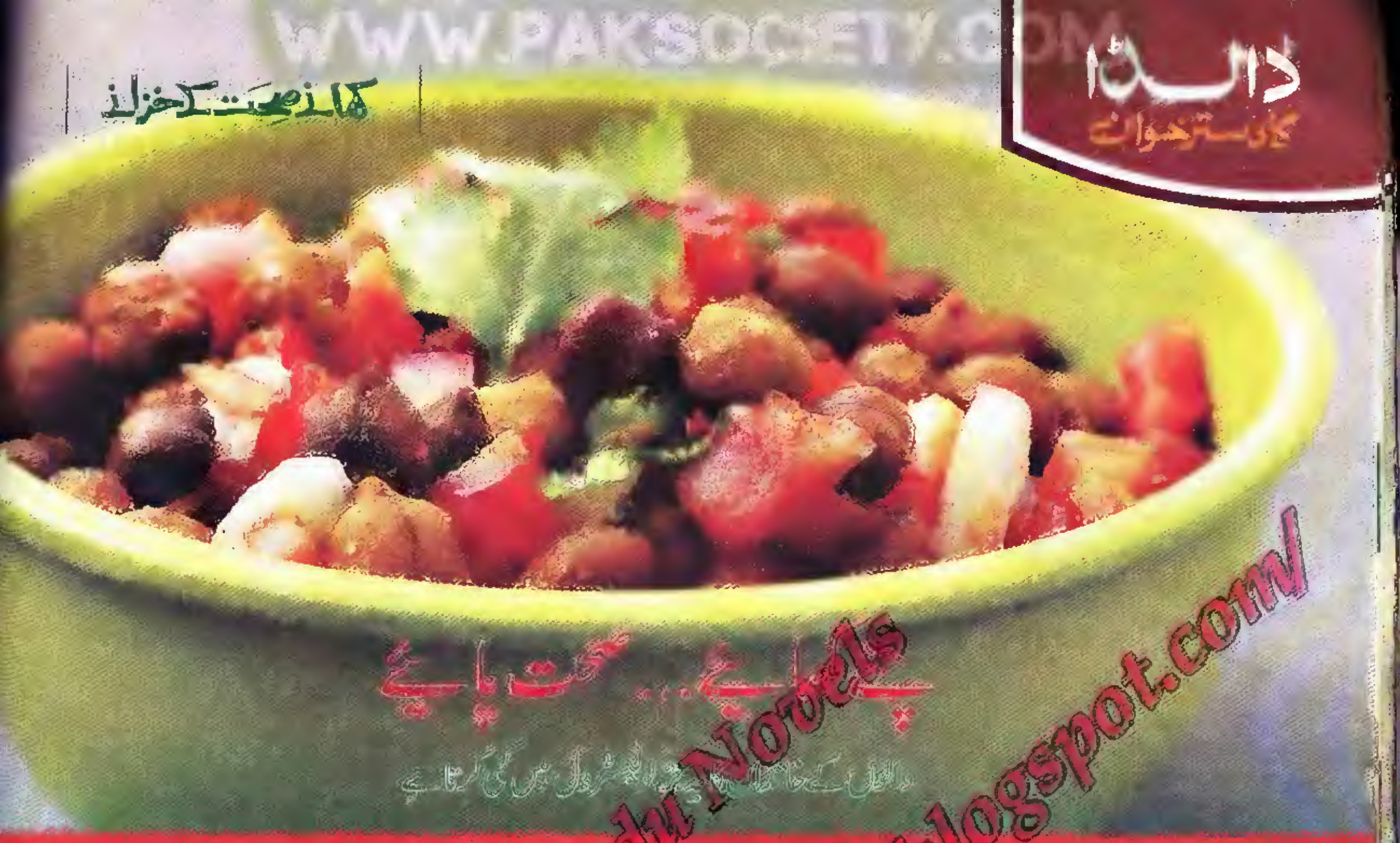


### 100 گرام آم کی شرح مقدار اور غذائیت

تک پائی گئی جو بہت زیادہ ہے۔ آم کی دھری قسمیں جن میں سیارنی، دھری، غلام محمد والا، فجری، لنگڑا، مالدا، الماس بھی ہیں ان میں دٹامن-A کی زیادہ مقدار ہے۔  
اس اعتبار سے سائنس کی نظر میں یہ ایک نہایت قابل قدر پھل ہے۔ صحت کی برقراری کے لئے دٹامن-A کی ضرورت اور اہمیت مسلم ہے۔ یہ دٹامن آنکھوں کی بینائی اور صحت کے لئے لازمی درکار ہوتا ہے۔  
اسی طرح جلد کے خلیوں کی مناسب ساخت اور کارکردگی کے لئے بھی بے حد ضروری ہے اس کی کمی سے جلد پر داغ دھبے پیدا ہو سکتے ہیں۔ آم کھانے سے قوت عافیت پیدا ہوتی ہے اس طرح ہم کی امراض کے حملوں سے محفوظ رہتے ہیں نئی نئی بننے والی خواتین کے لئے اور بڑھتے ہوئے بچوں کے لئے بڑی اہمیت ہوتی ہے۔  
ماہرین غذائیت کے مطابق صحت کی برقراری کے لئے ہمیں روزانہ پانچ ہزار بین الاقوامی یونٹ تک دٹامن-A درکار ہوتا ہے۔ طبی اصطلاح میں یہ دٹامن کیروٹین بھی کہلاتا ہے۔

روایت ہے کہ سکندر اعظم پہلا غیر ملکی تھا جو آم سے متعارف ہوا۔ یہ بھی مشہور ہے کہ وادی سندھ میں اپنے قیام کے دوران اس نے آم کا باغ بھی لگوا دیا تھا۔ ہندوستان میں سلطنت مغلیہ کے قیام کے ساتھ ہی اس پھل کو شاہی سرپرستی حاصل ہو گئی تھی۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ اس پھل نے مغلوں کے بھی دل جیت لئے تھے۔ شہنشاہ جہاں نے اپنی خود نوشت میں اسے بہترین پھل قرار دیا ہے۔ اس نے اپنی سوانح عمری ترک بابری میں آم کی اقسام بھی درج کی ہیں۔ شہنشاہ اکبر کو بھی آم سے بے حد لگاؤ تھا چنانچہ اس نے صوبہ بہار کے قریب آموں کا بہت بڑا باغ لگوا دیا جس میں آم کے ایک لاکھ درخت تھے۔ یہ باغ اسی زمانہ پر لاکھ باغ کے نام سے مشہور ہوا۔  
آم سائنسی نظریے کے مطابق کیسا پھل ہے؟  
سائنس کی زبان میں یہ پھل *Mangifera Indica* کہلاتا ہے۔  
یہ دٹامن-A سے بھرپور پھل ہے۔  
آم کے مکمل تجزیے سے ثابت ہوتا ہے کہ اس میں محمد یونس غذائی اجزاء کے دٹامن-A وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ پاکستان میں فکمی آموں کی 11 اقسام کے 39 نمونوں کے تجزیے سے پتا چلا کہ انورٹول میں کیروٹین کی مقدار 6078 (بین الاقوامی یونٹ)



[illegible]

غیر ہوئے ہیں اس وجہ سے چنانچہ انسانی صحت کے لئے بہت عمدہ غذا ہے۔

**کولیسٹرول میں کمی**

انسانی جسم میں برے کولیسٹرول کا مقدار زیادہ ہمارے تو دل کی بیماریوں میں جتنا ہونے اور فالج ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ پچھلے اپنے مفید غذائی اجزاء کی بدولت فطری انداز میں کولیسٹرول کی سطح کم کر کے ہیں۔ ایک تجربے میں ماہرین نے ان افراد کو جن کے جسم میں کولیسٹرول زیادہ تھا ایک ماہ تک روزانہ

حکومتِ اٹلی کا مظہر ہے

اسکی میں شامل کچن اور دیگر معدنیات اور دوا مندرجہ ذیل قوت برحائے ہیں۔ اس کے لئے چھٹا سٹریٹس اور بڑھتے ہوئے بچوں کے لئے بڑی مفید غذا ہے۔ یہ کینسر اور دیگر امراض کا علاج کرتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں Saponins نامی قاتلوں کی شکل میں جوڑے ہیں۔ یہ کیمیائی مادے خواتین کو سینے کے سرطان سے بچاتے، فیڈریوں کی بوسیدگی سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔ جنوں کی ایک عمدہ خاصیت یہ ہے کہ انہیں کئی ماہ تک محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔ انہیں چار سے چھ گھنٹے بھگونے کا کافی ہوتا ہے۔ بھگونے کے بعد پختی جلد پکا لئے جائیں گے بہتر ہے۔ صرف چنے بھگونے ہوئے تھوڑا سا نمک اور بیٹھا سوڈا شامل کر لینا چاہئے تاہم پکانے سے پہلے سوڈا ملا پانی علیحدہ کر کے تازہ پانی میں ابالنا چاہئے۔ اس احتیاط سے چنے گل بھی جاتے ہیں اور بیٹھا سوڈا حیرانیت کا باعث نہیں بنتا۔

کو لیسٹرول میں کمی

انسانی جسم میں برے کو لیسٹرول کی مقدار بڑھ جائے تو دل کی بیماریوں میں مبتلا ہونے اور فالج ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ بچے اپنے مفید غذائی اجزاء کی بدولت فطری انداز میں کو لیسٹرول کی سطح کم کر لیتے ہیں۔ ایک تجربے میں ماہرین نے ان افراد کو جن کے جسم میں کو لیسٹرول زیادہ تھا ایک ماہ بعد روغداد آدھی پیالی چنے کھلائے۔ ایک ماہ بعد ان کے کو لیسٹرول میں نمایاں کمی دیکھی گئی۔ دراصل چنے میں فولیت اور نیوٹینیم کی موجودگی جن کی نالیوں کو کشادہ اور طاقتور بناتی ہے اور ان کو نقصان پہنچانے والے تیزابی عناصر کو ختم کرتی ہے۔ اسی لئے ہارٹ ایک کا امکان کم ہو جاتا ہے۔

چنا گوشت کا بہترین نعم البدل

گوشت قیتا مہنگا ہوتا ہے اور اس ہوشربا مہنگائی میں ہر طبقہ اسے خریدنے یا استعمال کرنے کا متحمل نہیں ہو سکتا، مگر آپ کو پھنکے کی شکل میں خاطر خواہ پروٹین اور گوشت کا متبادل ذریعہ مل جائے تو اس میں موجود نباتاتی پروٹین صحت مند چکنائی بھی فراہم کر دیتی ہے، چنانچہ چٹا مخلوط ترین نباتاتی پروٹین ہے۔

ذیابیطس کی روک تھام

چنے اور دیگر دالیں کھاتے واسلے ذیابیطس ٹائپ 2 کا شکار نہیں ہوتے۔

اگر آپ وزن کم کرنے میں دلچسپی رکھتے ہوں

چنے میں فابراور پروٹین کی کثیر مقدار موجود ہے، پھر اس کا ٹکڑا سبک انڈکس بھی خاص کم ہے۔ اٹلی بناء پر چنا وزن کم کرنے کے سلسلے میں بہترین غذا ہے۔ کیونکہ عموماً ایک پلینٹ چنا کھا کر آدمی سیر ہو جاتا ہے اور بھر گھنے دو گھنٹے سے زائد مدت تک بھوک نہیں لگتی۔ دراصل چنے کا ریٹھ یعنی فابراور سبک آنتوں میں رہتا ہے۔ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ جو مردوزن دو ماہ تک چنے کو بنیادی غذا رکھیں وہ اپنا 8 پونڈ تک وزن کم کر لیتے ہیں۔ یاد رہے، ایک بیالی چنے ابلے ہوئے یا ہلکے مصالحے میں پکے ہوئے ہیٹ بھروتے ہیں۔

چنے نظام ہنعم میں معاون ہیں

اس سے فاجبر کی مقدار نظامِ ہنعم کو بھی تقویت دیتی اور مفید بناتی ہے۔ فاجبر آنتوں کے سیلٹیر یا کوخلف تیزاب مہیا کر کے انہیں قوی بناتا ہے۔ نتیجتاً وہ آنتوں کو کمزور نہیں ہونے دیتے۔ انسان قبض اور دھیر ہانصے سے متعلق بیمار یوں سے محفوظ رہتا ہے۔

ضد تکیدی مادوں یعنی اینٹی آکسیدنٹس کی فراہمی

انسانی جسم میں فری ریڈیکلز (مضر صحت اسکین سالے) مختلف اعضاء کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ یہ انٹی آکسیڈنٹس انہی سالوں کا توڑ کرتے ہیں جو مختلف صحت بخش غذاؤں میں ملتے ہیں۔ ان غذاؤں میں چٹا بھی شامل ہے۔ جنوں میں مختلف انٹی آکسیڈنٹس مثلاً Myricetin, Caffeic Acid اور Camforal



## پرپل ٹی... ایک نادر چائے

سیاہ کے ساتھ سبز اور اب کاسنی چائے

ماہرین صحت کے مطابق اس چائے میں Anthocyanin نامی ایک صحت مند جز پایا جاتا ہے جو دل کی بیماریوں سے محفوظ رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

بھارت کے ٹوکھائی ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کے ڈاکٹر بارواہ کے مطابق پرپل ٹی میں بھاری مقدار میں اینٹی آکسیدنٹس پائے جاتے ہیں جو نہ صرف کینسر اور کولیسٹرول کو بڑھانے سے روکنے میں مددگار ہوتے ہیں بلکہ خون میں موجود شوگر کی سطح کو بھی نارمل رکھنے میں اہم کردار نبھاتے ہیں۔

اس چائے میں کھین کی مقدار کم ہوتی ہے اور دیگر عام چائے میں کھین کی نسبت اس کا ڈاکٹہ زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ فی الحال یہ نادر چائے کینیا سے سفر کرتے ہوئے بھارت کے شہر آسام اور پھر یقیناً ایک نہ ایک دن پاکستان میں بھی در آمد ہوگی یا نہیں کاشت ہوگی۔ اب چند ماہ بعد آپ کے ناشتے کی میز پر پرپل ٹی اپنی جگہ آپ بنالے گی۔

پذیرائی بخش ہے۔

یہ پرپل ٹی اس وقت صرف کینیا میں دستیاب ہے جس کا ڈاکٹہ قدرے لمبا اور خوشبو لگی ہوتی ہے اور ماہرین کے مطابق یہ بھی بہت عمدہ خصوصیات رکھتی ہے۔ صحت کے لئے بھی مفید ہے۔ رنگ بھی دیکھنے میں خوشگوار تاثر دیتا ہے اور خاصا نسوانی تاثر دیتا ہے مگر یہ صرف خواتین کے لئے مخصوص نہیں ہے۔

نارمل سیاہ چائے تو ہم اور آپ دن بھر میں کئی پیالیاں پی جاتے ہیں اور یہ ہماری تواضع کی ایک مقبول رسم بھی نبھاتی ہے۔ سبز چائے یعنی گرین ٹی کے بارے میں سب ہی جانتے ہیں اور اکثر خواتین وزن کم کرنے کے لئے دن میں کئی بار گرین ٹی پیتی ہیں لیکن اب آپ کو بتا رہے ہیں کہ گرین ٹی کا زمانہ ہو گیا ہے اب سیاہ چائے کی جگہ پرپل ٹی کی اور آپ اس کاسنی رنگ کی چائے کو بھی



Famous Urdu Novels.blogspot.com



# ڈالدا کو کنگ آئل

ماہ رمضان میں سحر و افطار کے لئے صحت بخش انتخاب



جاتے ہیں لیکن اب ہم جسمانی طور پر اسے متحرک نہیں رہے کہ اسے زیادہ تھیل اور وزن ہضم کھانوں کے وافر مقدار میں تناول کرنے اور ان سے حاصل ہونے والی کیلوریز کے استعمال کو یقینی بنائیں۔ لہذا اعتدال کو پیش نظر رکھا جائے اور بھاری خوری سے احتراز کیا جائے۔ اسی طرح عام دنوں کی طرح رمضان المبارک میں بھی حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق صاف ستھرے تازہ اور خالص کھانے پینے کی گئی اشیاء کو دسترخوان کی زینت بنائیں۔ بازار سے تیار اشیاء خورد و نوش خریدیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہاں صفائی ستھرائی اور فروخت کی جانے والی اشیاء خورد و نوش کا معیار سلی بخش ہو۔ خصوصاً ڈیپ فریڈ چیزوں کے انتخاب میں خصوصی احتیاط رکھیں۔ برسات اب دھکی چھپی نہیں رہی۔ ذرائع ابلاغ دیگر موضوعات کے علاوہ اپنے ناظرین اور قارئین میں صحت کے حوالے سے شعور اور آگہی پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ ہم میں سے بیشتر افراد اس بات سے واقف ہیں کہ اشیاء خورد و نوش کی خریداری میں معیار کے حوالے سے معمولی سی غفلت بھی ہماری یا ہمارے پیاروں کی صحت کو ناقابلِ تلافی نقصان پہنچا سکتی ہے۔

ڈالدا کو کنگ آئل کھانے کا خالص، معیاری اور صحت بخش تیل ہے جو کہ ذائقہ اور صحت کے لئے دنیا بھر میں شہرت منی ہوئی ہے۔ فلاور سویٹین اور کولا آئل کا شاندار پلیٹفم ہے۔ اس میں شامل اضافی وٹامن A، D اور E پتھریوں کے خلاف قوتِ مدافعت کو مستحکم کرنے میں موثر کردار ادا کرتے ہیں۔ جلد کی جھومری، آنکھوں کی صحت اور ہڈیوں میں کلسیم کے انجذاب کو بہتر بنانے جیسے عوامل کے حامل یہ ضروری وٹامنز گھر بھر کی صحت اور بہترین نشوونما کے لئے انتہائی اہم قرار دیئے جاتے ہیں۔ ڈالدا کو کنگ آئل ایک لیٹر پاؤچ، ڈھائی اور پانچ لیٹرن کے علاوہ 10 لیٹر کین کی باسولت پیکنگ میں مناسب قیمت پر ہر جگہ با آسانی دستیاب ہے۔ آپ بھی ماحرف ماہ مبارک میں بلکہ سارا سال ڈالدا ہیلتھ شیلڈ کے تحفظ سے صحت کو یقینی بنائیں۔

تمام عالم اسلام کو دل کی گہرائیوں سے ماہ رمضان مبارک ہو، دنیا کے ہر خطہ میں بسنے والے مسلمان شروع دن ہی سے اس بابرکت مہینے کا شاندار استقبال کر رہے ہیں۔ ماہ مبارک کی برکتوں سے زندگی میں ایک نکھار پیدا ہو جاتا ہے۔ ایمان اور احتساب کے جذبے سے سرشار روزہ داروں کے رویوں میں تغیر اور رواداری کی راہیں نظر آتی ہے۔ اگرچہ عام دنوں میں مختلف افراد مختلف اسلوب کے حامل معلوم ہوتے ہیں لیکن اس مہینے میں جسے دیکھئے ایکساری اور صبر کا پیکر محسوس ہوتا ہے۔ روزہ داروں کی ذمہ داریوں سے عہدہ برآ ہونے کے ساتھ ساتھ عبادات کا خصوصی اہتمام ایسا روح پرور ماحول ترتیب دیتے ہیں کہ رشک آتا ہے اور ہم میں سے اکثر کی خواہش ہوتی ہے کہ سال بھر یہی سانس نظروں کے سامنے ہو۔ بہر حال یہ خوش فہمی نہیں کہ جتنے ہی ایک بار پھر یہ سعادت نصیب ہوئی۔ یقیناً اس کا ہر لمحہ قابلِ قدر ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ روزہ محض ایک انسان کی ذات تک محدود عبادت کا نام نہیں بلکہ روزے کے لوازمات کا بڑا انحصار گرد و نواح کے افراد پر بھی ہے۔ یعنی جھوٹ، چٹائی اور لڑائی جھگڑے جیسے عوامل سے اجتناب بھی روزے کے لوازمات میں شامل ہے جو کہ یقیناً جروتواب کے علاوہ روزہ دار کی شخصیت کو بھی چار چاند لگا دیتا ہے۔ اسی طرح کسی صائم کا روزہ کھلوانے پر روزے کا اجر پانا اور ماہ رمضان میں فرائض کا اجراء بڑھ جانے اور لواظیل پر فرائض جیسے اجر کی نوید نہ صرف بندگی سے جذبہ گوتقویت دینے میں اہم کردار ادا کرتی ہے بلکہ روایتی مہمان نوازی اور حقوق العباد کی مزید بہتر انداز میں ادائیگی کا موقع بھی فراہم کرتی ہے۔ ہر کسی کی کوشش ہوتی ہے کہ عزیز و اقارب، پڑوسیوں، مساکین اور مسافروں کے افطار کے اہتمام کی سعادت حاصل کر سکیں۔ ان مواقع کے لئے مخصوص روایتی کھانے ہمیشہ سرفہرست نظر آتے ہیں۔ جن میں پھلوں اور پچنے کی چاٹ، مٹھن اور ماش کے دھن بڑے، پالک، پیاز، آلو اور بھری ہوئی مریچوں کے پکوڑے ان کے علاوہ سو سے، جلیبییاں، رس ملائی، ربڑی، سحر میں آلو، قیے اور روے میدے کے پراٹھے افطار میں لسی، ستو اور مفرج مشروبات کو ترجیح دی جاتی ہے۔

وقت کے ساتھ ہماری زندگی میں رونما ہونے والی دیگر بے شمار تبدیلیوں میں سے ایک بڑی تبدیلی بڑھتی ہوئی آسائشیں بھی ہیں۔ جنہیں ہم ہر کام کم وقت میں کر دینے کے لئے اپناتے ہیں اور خود کو ایک نسبتاً کم متحرک طرز زندگی کی ڈگر پر لے آتے ہیں۔ اس ماہ مقدس میں بسا اوقات دیکھنے میں آتا ہے کہ چند روزوں کے بعد روزہ دار طبیعت میں گرائی، نظام ہاضمہ کی بے قاعدگی اور اس جیسی کئی تکالیف کا شکار ہو جاتے ہیں۔ وجہ یہی ہے جس کا تذکرہ کیا گیا کہ کھانے تو ہم وہی پسند کرتے ہیں جو کہ ہمیشہ سے افطار اور سحر کے لئے خصوصی طور پر تیار کیے







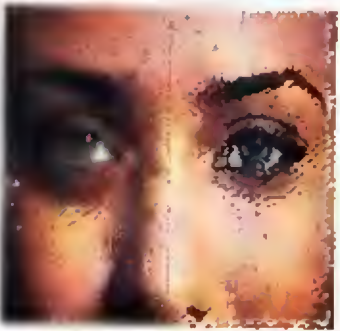
فamous Urdu Novels

کشتی کارار.blogspot.com

یہ وہاں من A، B، C اور E<sup>2</sup> پر مشتمل

ہاتھوں پر اس سے کر لیں۔ یوں ان کے ہاتھوں سے ڈرجنٹ کی مہک بھی نہیں آئے گی اور یہ دوا ان کے لئے ساتھ ساتھ کھرتے ہوئے مخصوص ہوں گے۔

### میک اپ سے بچنے اور بعد...



گلیمرنگ اور ماسک کی اہمیت اپنی جگہ مگر میک اپ سے پہلے اور بعد میں عرق گلاب کا اسپرے کیا جائے اور اس کے بعد ہاتھوں کی تازگی و خشکگی کا تاثر دیکھنا اور دیکھنا ہے۔ اس کے بعد اس سے پہلے اس کے بعد چھائیاں اور لپک لپک ہونے سے بچنا۔

### شربت گلاب

اس کے استعمال سے ہیٹ کے ریاخ، گیس اور تھیرکی زیادتی کی صورت میں پیدا ہونے والے بے چینی اور بے سکونی کی کیفیت ختم ہوتی ہے۔ دل کی کمزوری اور دھڑکن کی تیزی میں گلاب کے شوف آدھا چمچ اور ایک گپ عرق گلاب کا استعمال مفید ہے۔

### آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں کے لئے



کھیرے کے جوس میں عرق گلاب کے چند قطرے ڈالیں اور روئی کی مدد سے آنکھوں کے گرد لگائیں۔ اس سے سیاہ حلقوں کو کم کرنے میں مدد ملے گی۔ کئی گھنٹے متواتر پی وی دیکھنے، کتاہیں پڑھنے یا کمپیوٹر کے سامنے بیٹھ کر زیادہ دیر تک کام کرنا پڑے تو آنکھوں پر عرق گلاب کا اسپرے کرنا بہتر ہوتا ہے۔

### کھر درے ہاتھوں کا ٹوٹکا



بہت سی خواتین ہاتھوں سے کپڑے اور برتن دھوتی ہیں۔ ڈرجنٹ اور پیچ وغیرہ استعمال کرنے سے ہاتھوں کی جلد کھر در رہ جاتی ہے۔ وہ عرق گلاب میں گلیسرین کی ایک چھوٹی بوتل ملا کر رکھ لیں۔ استعمال کے وقت لیمنوں کے چند قطرے نیچو کر جب بھی کام سے فارغ ہوں اس محلول سے

صدیوں سے عرق گلاب استعمال ہوتا چلا آ رہا ہے اور آج بھی یہ کامیاب کی کئی اشیاء میں استعمال ہو رہا ہے۔ اس کے طبی فوائد بھی حیرت انگیز ہیں۔ عرب طبیب آج بھی اسے مختلف امراض کے لئے بنائی جانے والی ادویات میں استعمال کر رہے ہیں۔ گلاب کا عرق نکالنے کا اصل مقصد دوا کے لطیف اجزاء کو حاصل کرنا ہوتا ہے جو کہ نہایت سرعت رفتاری سے انسانی جسم میں داخل ہو کر اپنا اثر دکھاتے ہیں۔

ایسے نازک مزاج افراد جو بخونوں اور گولیوں کو استعمال کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس کرتے ہیں ان کے لئے بھی اس عرق کا استعمال اپنی لطافت اور شفافیت کی وجہ سے آسان ہو جاتا ہے۔

یہ چہرے کو شگفتہ اور تروتازہ رکھنے کے لئے قدرتی دوا بھی ہے۔ آنکھوں کی جلن، آشوب چشم، آلودگی، لوار و گرمی کی وجہ سے آنکھوں کے سرخ ہونے اور پانی بہنے جیسے امراض کی ادویات میں بھی اسے شامل کیا جاتا ہے تاہم آنکھوں کے کسی مرض میں براہ راست عرق گلاب کا استعمال نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ بہتر یہی ہے کہ آنکھوں کے امراض کے ماہر کے مشورے سے آنکھوں کی جائے۔ انسانی آنکھیں خدا کا بہترین عطیہ ہیں لہذا ان کو نجاست احتیاط اور دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب کبھی کسی کو آنکھوں سے متعلق کوئی مسئلہ ہو جائے وہ ڈاکٹر کے مشورے سے علاج کرے۔



## حسین ارشدی اجالے

یہ بے گھنے، چمکدار بال

حسین ارشدی جیسے بال ہر عورت کا خواب ہوتا ہے مگر اس کی نصیب  
بہت کم ہوتی ہے۔ وہ بڑے نرم، کچھ غلطیاں بھی کرتے ہیں۔  
اس کی ہر حرکت اس کی اجالتی ہے۔ اس کا رنگ گھٹے سے گھٹے  
جلد سے دلی بہداشت کی سطح پر نہیں آتا۔ اس کے بال قدرتی طور پر  
نعمت ہیں۔ کچھ علویات کا حاصل ہے۔

### بالوں کی تراش خراش اور انہیں رنگنا

ان خواتین کے لئے جو بال ترشوائی ہیں ہر چہ سے آٹھ ماہ بعد انہیں ترشوانا بہتر  
ہے۔ بالوں کو کسی بھی شکل میں رنگوانا درست نہیں جہاں تک ممکن ہو مگر جہاں  
ناگزیر ہو تو بھروسہ سے کم رنگوایے۔ سینے میں دوبار سے زیادہ Dye کرنا بالوں کو  
مضائق دے سکتا ہے۔ اس کے بعد پڑھن ٹریٹمنٹ کرنا بہتر ہوتا ہے۔

بالوں کے لئے چھ مہینے میں ایک بار ترشوائی کی ضرورت ہے۔ ان میں بادام سرخ ترشوائی  
ہے اس کے بعد کیسٹر (Castor)، آملہ، زیتون، ناریل اور لیونڈر آئل  
بہتر نتائج دیتے ہیں۔ آپ چاہیں تو ان کی تھوڑی تھوڑی مقدار ملا کر  
بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ غسل سے 4 گھنٹے پہلے مل لگانا بہتر ہے۔

### دھوپ سے پہنچنے والے نقصانات کا ازالہ کیسے ممکن ہے؟

فوری طور پر دھوپ سے روکنا ضروری ہے۔ ایک کھانے کا کچھ انڈے کی زردی  
ملا کر 25 منٹ تک بالوں میں لگا رہنے دیں اس کے بعد نیم گرم پانی اور ہلکے  
ہاتھوں سے بالوں کو دھو لیں۔ دھوپ سے پہلے بالوں کو شیمپو استعمال کر کے انہیں دھو لیجئے۔

### عمومی صحت پر بھروسہ کی ضرورت ہے

تازہ ہزیوں اور پھلوں کو خوراک کا حصہ بنائیے۔ بال صحت سے بنتے ہیں تاہم  
آپ کو چربی والے گوشت سے مکمل پرہیز کرنا چاہیے مگر گوشت کو ترک نہیں کرنا  
ہے۔ اناج، بھل، ہزیوں پر ہر چیز کھائیں اور داسن۔ 50 پر زیادہ تھوڑی یہ بالوں  
کو مضبوط کرنے والا داسن ہے جو آپ کو سنس فرائس سے مل سکتا ہے۔

آئرن یعنی فولاد کا استعمال خون میں آکسیجن پیدا کرتا ہے۔ زک کہ یعنی جست  
ٹھوڑ (ہاتھوں) کو مضبوط کرتا ہے اور اومیگا-3 فٹی ایسڈز بالوں کو لمبا، گھٹا اور  
خوبصورت بناتا ہے۔

### شیمپو کا طریقہ

بالوں کو جڑوں، کھوپڑی اور گردن سے شیمپو کرنا بالوں کے آخری حصے تک  
پھیلنا ضروری ہے۔ میل اور گردوغبار صرف جڑوں تک نہیں جاتا ہے۔  
بالوں کے آخری حصوں تک پہنچنے سے شیمپو کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔  
یہ زیادہ مقدار میں شیمپو استعمال کرنا موزوں ہوتا ہے۔

کبھی کبھی بال دھوئے جاتے ہیں مگر گرم پانی استعمال نہ کریں۔ گرم  
پانی سے میل پھیل نرم ضرور ہوتا ہے مگر اس کی جلد لوہے کی نہیں بنی ہوتی۔  
قابل برداشت گرم پانی سے بال دھونا بہتر ہے تاکہ بال دوشائے نہ  
ہو جائیں اور خشک ہو کر اپنی چمک نہ کھودیں۔ گرم پانی آپ کے جسم کے  
درجہ حرارت سے تھوڑا سا زیادہ گرم ہونا چاہئے۔

### گیلے بالوں کو تولیے سے کم رگڑیے

خاص کر جب آپ کنڈیشنر استعمال کریں تو بالوں کو جڑوں سے یا آخری  
سروں تک رگڑیے مت، اس طرح جو روغنیات آپ نے ان کی حالت  
سنوارنے کے لئے استعمال کئے ہوں وہ تمام زائل ہو جاتے ہیں۔ کھلے  
دندانوں والا گھٹا پھیر کر انہیں سنوار لیجئے اور قدرتی ہوا میں بالوں کو خشک  
ہونے دیں۔ Blow Dry ہر وقت کے لئے ناموزوں ہوتا ہے۔ ایسا  
صرف کسی کے ہاں مہمان بن کر جاتے وقت ہی کیجئے تاکہ بالوں کا ٹیکچر اچھا  
لگے۔ اگر بہت سی ناگزیر ہو تو انتہائی کم درجہ حرارت سے بالوں کو خشک کیجئے۔  
ہفتے میں ایک بار Blow Dry کیجئے اس سے زیادہ نہیں۔

### برشنگ

گیلے بال 3 گنا کم زور ہو جاتے ہیں اور آسانی سے ٹوٹتے ہیں لہذا اس وقت  
باریک انگلی استعمال نہ کیجئے۔ کھلے دندانوں والی انگلی سے زیادہ موزوں ہے تاکہ  
بال ہلکے بھی جائیں اور جڑوں کو قدرتی ہوا بھی ملے۔

- آپ بالوں کو بل دیتے ہوئے بھی گھٹکر یا کسے یا کسے کے لئے مشین کا  
سہارا لیتی ہیں۔ بال سکھانے کے لئے بھی انگلی مہارتیں آزمائی ہیں اور اگر  
آپ کو گھٹکر یا کسے بال ناپسند ہوں تو آپ Straightener استعمال کرتی  
ہیں۔ بالوں کو مختلف رنگوں میں رنگ کر دینا ہی نہیں کیا کبھی نیچرل بیوٹی  
بڑھانے کے لئے بھی تنگ دودھ کرتی ہیں؟ اس سے پہلے کہ آپ اپنے بالوں کی  
گھبداشت کا کوئی قدرتی انداز اپنائیں، اپنے بالوں کی قسم جان لیں۔
- پتلے یا مٹین، روغنی اور خشک لے جٹے یا چھدرے، موٹے اور کھر درے۔
- پتلے بالوں میں جمو کا آنا کٹھن ہوتا ہے۔ یہ پرم کے جائیں تو ان میں  
باڈی آتی ہے یعنی قدرے پھولے پھولے اور خوبصورت نظر آتے ہیں۔ عام  
حالات میں تھوڑی سی Back Combing سے بالوں کو سنوارنا بہتر رہتا  
ہے۔ مگر پرم کرنے سے بالوں کو کمیکل کی وجہ سے نقصان پہنچتا ہے۔
- خشک، روغنی اور لے جٹے بال سنوارنے میں قدرے آسان ہوتے ہیں  
جبکہ آخر الذکر چھدرے، بالوں کو نرم و ملائم بنانے کے لئے بڑی تنگ دودھ کرنے  
کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ آسانی سے سنبھالے نہیں جاسکتے۔

### شیمپو معیاری ہونا کیوں ضروری ہے؟

اگر اپنے بالوں کی قسم کے برخلاف صرف بال دھونے کی غرض سے شیمپو استعمال کیا  
جائے تو یہ زیادتی ہوگی۔ ماہرین کہتے ہیں کہ شیمپو بھی بار بار نہ کریں۔ بال بار بار  
دھونے سے ان کی خشکی بڑھتی ہے۔ ان کا قدرتی روغن ختم ہوتا ہے اور نتیجے میں  
چمک ماند پڑ جاتی ہے۔  
گھٹکر یا کسے بالوں کے لئے انہیں نرم و ملائم بنانے والا شیمپو بہتر ہو سکتا ہے  
تاکہ یہ بال صحت مند رہیں۔  
پتلے اور روغنی بالوں کے لئے ہکا شیمپو بہتر ہے۔  
رنگے جانے والے بالوں کے Amino Acids کے ساتھ ساتھ مختلف  
وٹامنز اور معدنیات کی آمیزش کے ساتھ تیار ہونے والے شیمپو بہتر ہو سکتے ہیں۔



## مغا لٹے اور غلطیاں

کردین گے لٹیک اپ خراب

کیا جزی بوٹیوں سے بنی مصنوعات بہتر ہوتی ہیں؟ کیا زیادہ کثیف ہے؟ کیا ہر شخص کو روزانہ موچر انز رنگا نا چاہیے؟ کیا کورا کرنے والی بکریں کرشمے دکھا سکتی ہیں؟ اس کے علاوہ اور بہت سے سوال ہیں جن کے لئے ہم آپ کی رہنمائی کے لئے پوری فہرست شائع کر رہے ہیں تاکہ مغالطے اور غلطیاں آپ کا لٹیک اپ خراب نہ کریں اور آپ کی کاسمیٹکس کا غلط استعمال بھی نہ ہو۔

• فاؤنڈیشن کو پورے چہرے پر پھیلا نا چاہئے، یہ رنگ	• فاؤنڈیشن کا مقصد آپ کے
• کونسیرواٹو کو چھپانے کے لئے استعمال ہوتا ہے۔	• جلد کے رنگ کو یکساں بنانے کی ایک کوشش ہے، اس سے Cover کیجئے
• کہتے ہیں کہ فیس پاؤڈر صرف چکنی جلد کے لئے موزوں ہوتا ہے۔	• دراصل پاؤڈر فیس کا مقصد ہے کہ استعمال ہوتا ہے، فاؤنڈیشن کو Set کرنا، اسکن Tone کو یکساں کرنا اور لٹیک اپ کو کنٹرول کرنا لہذا صرف چکنی جلد کے لئے موزوں اور دلدار ہے۔
• آئی شیڈ کو آنکھوں کے رنگ سے ملتا جلتا ہونا چاہئے۔	• آنکھ کے رنگ سے الگ ہونے سے Contrast پیدا ہوتا ہے اور اچھا لگتا ہے۔
• مہنوں پر ویکسنگ کرنے سے جلد پر لکیریں پڑ جاتی ہیں۔	• لکیریں، شکلیں اور جھریاں برقی عمر کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں اور ان سے بچنا نہیں۔
• اوپری ہونٹ کے بالوں پر ویکسنگ کے عمل سے بال زیادہ موٹے ہو کر آگے ہیں۔	• بال کسی بھی طرح Remove کئے جائیں وہ دوبارہ آگے آتے ہیں حتیٰ کہ شیوگ کے عمل سے بھی بالوں کے اگنے پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔
• اگر بالوں کو اکثر و بیشتر آخری سروں سے تراشا جائے تو یہ تیزی سے اگتے ہیں اور زیادہ گھنے بھی ہو جاتے ہیں۔	• بالوں کو لمبائی سے کچھ بھی کریں، ان کی جزیں متاثر نہیں ہوتیں بلکہ بڑھنے کا تعلق بالوں کی جڑوں سے ہوتا ہے، چھوٹے بال ہرگز جزی سے نہیں اگتے۔
• متوقع مائیں بالوں کو ڈائی کریں تو بچے کی جان کو خطرہ لاحق ہوتا ہے۔	• ایسی کوئی بات نہیں اس سے بچے پر کوئی اثر نہیں پڑتا، اگر کسی مہر ڈائی سے الرجی ہو تو گر بڑ کرنا بہتر ہے۔
• قدرتی اور جزی بوٹیوں سے بنی مصنوعات جلد کے لئے بہتر ہوتی ہیں	• جزی بوٹیوں سے بنی اشیاء کا رد عمل بھی ہو سکتا ہے۔ تاکہ نڈ جیسا زہر بھی قدرتی ہی ہوتا ہے۔



# Tote Bags

یہ ہیں باسہولت اضافہ بھی

لیدر (چمڑے) سے لے کر سوتلی کپڑے، رنگین میٹیریل سے لے کر پلاسٹک تک، آپ کو ہر ساخت کے بیگز دستیاب ہو جاتے ہیں۔ کئی دفعہ ہم ایک سے زائد اشیاء پر سبز میں اپنے ہمراہ باہر لے جانا چاہتے ہیں لیکن یہ پرس سائز میں چھوٹے ہونے کی وجہ سے ہمیں آدھی چیزیں گھر پر رکھ کر آنا پڑتا ہے۔

• Tote Bags نے ہماری یہ مشکل آسان کر دی ہے۔ اب آپ کو اسٹائل کے ساتھ ساتھ کونجوب بھاتے ہیں۔

کے ساتھ ساتھ اضافی چیزیں بھی میسر آ سکتی ہے۔ ان کو استعمال کرتے ہوئے اشیاء لے جانے کے لئے ہفت روزہ کی دروسری نہیں ہوتی۔

پرنڈ پھولدار نقوش سے لے کر واشنگٹن اور کاش سے لے کر چمڑے تک کے میٹیریل میں ہر رنگ کے Tote Bags استعمال کرنے کا رجحان بڑھ رہا ہے۔

• پاکستان میں متعدد آن لائن خریداری کے ایسے مراکز ہیں جو آپ کے بے حد خوبصورت اور تخلیقی انداز سے بنائے گئے بیگز گھر پر پہنچانے کا انتظام کرتے ہیں۔ اگر آپ بے پناہ مصروف رہتی ہیں یا آپ کو کسی دیب سائز کے

پر کوئی چیز پسند آگئی ہے تو آپ آن لائن آرڈر کر سکتی ہیں۔ حیرت انگیز حد تک دلچسپ مواد پر مشتمل ان Tote Bags کو مقامی دستکاروں نے تخلیق کیا ہے۔ مثال کے طور پر کراچی کلبکشن میں مزار قائد، تین تلوار، کاش، CNG رکش، حبیب بینک بازار اور ساحل سمندر کو موضوع بنایا گیا ہے۔

## پارٹی سے لے کر سفری بیگ تک

کچھ حیرت نہیں ہوتی کہ جہاں موضوعات، تصاویر، بنیادی تخیل اور ہیئت کے ساتھ رنگوں کا خوبصورت امتزاج ہمیں متوجہ کرتا ہے وہیں ان بیگز کی ہمہ صفتی کو بھی سراہا جانا چاہئے۔ آپ چاہیں تو دفتری استعمال کے لئے بھی ان بیگز کو استعمال کر سکتی ہیں اور چاہیں تو پارٹی بیگز کے طور پر استعمال کر لیں۔ اہل کراچی کے ہتھکاروں نے خواتین کو عمدہ مگر مینے برانڈز سے چھٹکارا دلانے کے لئے مونے کاش سے بنے ہوئے یہ اسٹائلش بیگز پیش کئے ہیں۔ یوں کراچی میں اب پاکستانی مصنوعات کی خریداری کا رجحان بڑھنے لگا ہے۔ دور اور قریب کے سفر کے لئے بھی یہ باسہولت بیگز ہیں، ان میں اسٹریٹری ایئر ری شدہ بیگز بھی دستیاب ہیں جو نوجوان

دنیا بھر میں اپنی انوکھی اور میٹیریل فیشن کے جدید ترین رجحانات کے مطابق نئی نئی چیزیں لے جاتے ہیں، یہی بعد میں Trends اور فیشن کہلاتی ہیں۔ Givenchy جیسے برانڈ نے چمڑے کے Tote Bags بنائے اس طرح Kurt Geiger ایسا برانڈ ہے جس نے سرخ، سبز، زرد اور دیگر کھلتے ہوئے رنگوں میں بغیر کسی اسٹائل کا سادہ بیگز چمڑے کے Tote پیش کیے۔

ایسا جاپانی دستکاروں نے پھولوں، پتلیوں، مقامی سیرکاموں یعنی مقامات کی تصاویر کو موضوع بنایا اور اسے Womaniya کا عنوان دیا۔ یہ رجحان موسم بہار سے شروع ہوا اور اب گرام کے دنوں میں بھی جوں توں مقبول ہے۔





## شادی کا حلد کے بنیادی اصول

جلد کے نکھار کے لئے اس کا استعمال بھی مفید ہے

جلد کی اوپری تہہ کے دو حصے ہوتے ہیں ایک Epidermis اور دوسرا Dermis۔ اس تہہ کی ساخت میں نمایاں بات یہ ہے کہ اس میں دو حصے ہیں۔ عام طور پر جلد کا کام بیرونی عناصر سے حفاظت اور جسم کے درجہ حرارت کا اعتدال برقرار رکھنا ہے۔ اس کا سب سے اہم کام ہے۔

میں ایک بار زمری سے اسکریننگ بھی کرنی چاہئے۔ یہ عام طور پر مین، چوکر (چنے) ہرے (آٹے کی مٹی) اور مین وغیرہ سے کی جاسکتی ہے۔  
چہرے پر نکھار کے لئے اس کا استعمال بے حد مفید ہے، مگر چونکہ اس میں ہلدی شامل ہوتی ہے لہذا تھوڑے عرصے کے لئے اس کا استعمال ترک کر دیا جائے، ورنہ چہرے کی رنگت سبیل و کھائی دینے لگے گی۔ اس کے علاوہ بعض اینٹوں میں تیل کی آمیزش ہوتی ہے جو کہ چکنی، دانے اور مہاسوں والی جلد کے لئے قطعی طور پر مناسب نہیں۔  
بازار میں غیر ملکی اسکریننگ دستیاب ہیں جن میں ایک چکنے مخلول کے اندر سخت قسم کے باریک دانے بھرے ہوتے ہیں جو کہ چہرے کی جلد پر خراشیں بھی ڈالنے کا سبب بن سکتے ہیں۔ اس لئے ان کے انتخاب میں یہ بات ضرور مد نظر رکھی جائے کہ ان میں شامل کئے گئے مواد کی وجہ سے چہرہ چمک نہ جائے۔  
خریدنے سے پہلے دیکھ لیا جائے کہ یہ دانے ہموار سطح کے اور باریک ہیں یا نہیں۔ ہفتے میں ایک بار اسکریننگ کرنا کافی ہوتا ہے۔

اسی لئے ہم بالوں کو دھوتے ہیں۔ اگر یہ چمکے تہہ در تہہ جیسے چلے جائیں تو خشکی اور ایگزیریا کا سبب بھی بن سکتے ہیں نیز اگر یہ خشکی زیادہ مقدار میں بنے لگے تو گردن، کندھوں، سینے اور اکثر جھڑ کر چہرے پر بھی سرخی اور خارش کا باعث بن سکتی ہے۔

### کلیننگ کیوں کی جاتی ہے؟

اگر مردہ یا پرانے خلیات کو چہرے سے دقتاً فوقاً ہٹا دیا جائے تو اس کے نیچے سے تازہ اور جوان تر خلیوں کو اوپری تہہ تک پہنچنے میں آسانی ہو جائے گی اور یہ عمل کلیننگ کے ذریعے سرانجام دیا جاسکتا ہے۔

### اسکریننگ کس طرح کی جائے؟

جلد کی شادابی کا یہی ایک بنیادی اصول ہے جس پر زبیراؤں و آرائش کی عمارت کھڑی کی گئی ہے۔ روزانہ چہرے کو معمول کے مطابق دھونے کے علاوہ ہفتے

موسم کے لحاظ سے جلد پر کئی تبدیلیاں رونما ہوتی رہتی ہیں لہذا Epidermis جو ایک خاص قسم کی پردہ مین سے بنی ہوتی ہے اسے کیراٹن کہتے ہیں یہ جلد کو صرف سردی گرمی اور خشکی ہی سے نہیں بلکہ بیرونی جراثیم سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔ اس سے نیچے والی تہہ یعنی Dermis کا کام نئے خلیے بنانا ہے جو خود کار نظام کے تحت اوپر کی جانب بڑھتے رہتے ہیں چونکہ اوپری سطح تک پہنچنے پہنچنے یہ خلیات پرانے ہو چکے ہوتے ہیں لہذا جھڑ جاتے ہیں اور ان کی جگہ نئے خلیات جنم لے لیتے ہیں۔ یہ عمل Keratinization کہلاتا ہے۔

یہ عمل پورے بدن کی جلد پر جاری رہتا ہے۔ بیروں کے ٹکڑوں کی تہہ اور اس کے خلیات موٹے ہوتے ہیں جو کہ چمکوں کی صورت میں ہوتے ہیں وہ ٹوکس میں بھی آ جاتے ہیں۔ نرم و ملائم برش یا ٹانکوں کے جھانوسے سے بیروں کی صفائی کی جاتی ہے۔

سر میں بھی اسی طرح چمکوں کے بننے کا عمل جاری رہتا ہے جو قطعی نادرل ہے



# چاول کی بڑھیاں

اجزاء:

ایک پیائے کا جج	شک بوسیدہ	ایک پیالہ	ایک پیالہ
دس کنولہ آئل	دس کنولہ آئل	دس کنولہ آئل	دس کنولہ آئل
دس کنولہ آئل	دس کنولہ آئل	دس کنولہ آئل	دس کنولہ آئل

ترکیب:

- نمک ملے ہوئے پانی میں چاولوں کو تھوڑا سا نرم ابال لیں اور پانی نٹھا کر انہیں بند ڈبے میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں تاکہ چاولوں کی نمی ضائع نہ ہو
- پھر چاولوں کو تسلی میں ڈال کر خوب اچھی طرح ہتھیلی سے مل لیں اور ہاتھ ہی اس میں لال مرچیں اور پودینہ شامل کر دیں
- گندھے ہوئے آٹے کی شکل میں آجائے تو چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے
- آٹے کے کپڑے پر پھیلائیں اور دھوپ میں رکھ کر خشک کر لیں
- اگر اسی میں دس کنولہ آئل کو گرم کریں اور ان بڑھیاں کو تیز آج پر خستہ ہونے تک فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار بڑھیوں کا شام کی چائے پر لطف اٹھائیں۔  
تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ فرائیگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ اجزاء: چار سے پانچ کے لئے



اجزاء:

ایک کھانے کا جج	200 گرام	پکن کا قیر
ایک عدد	ایک پیالہ	چڈر چڑ
ایک چائے کا جج	دس کنولہ آئل	دس کنولہ آئل
دو کھانے کے جج	دس کنولہ آئل	دس کنولہ آئل
دس کنولہ آئل	دس کنولہ آئل	دس کنولہ آئل

ترکیب:

- قے کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور پانی میں نمک، کالی مرچ، چوپ کی ہوئی پیاز اور شمار وال کر پکی آج پر پکے رکھ دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو اچھی طرح بھون کر چھوٹے سے اتار میں اور تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر اس میں دہن روٹی کا چور شامل کر دیں
- سموسے کی قیوں کو ایک دوسرے کے اوپر اس طرح لے کر پکھنیں اور درمیان میں ایک کھانے کا جج ٹھنڈا کیا ہوا قیر ڈالیں
- نیچے والی پٹی کو اٹھا کر درمیان میں لا کر پٹی (میدہ اور پانی ملا کر) سے بند کر دیں۔ پھر اس کے اوپر کش کیا ہوا چڈر رکھ کر دوسری پٹی کے دونوں سروں کو درمیان میں لا کر بند کر کے پارسل کی شکل میں بنالیں
- کڑاؤی میں دس کنولہ آئل کو گرم کر دیں اور ان پارسل کو تیز آج پر فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم پلیٹر میں سجا کر دیوساں سے ساتھ میں کرن کڑاؤی کے لئے دو کھانے کے جج مایونیز میں ایک کھانے کا جج چٹی گارلک ساس ملا لیں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچاس منٹ فرائیگ کا وقت: آٹھ سے بارہ منٹ تعداد: دس سے بارہ عدد



پنچ پیارسل





## چکن سموے

### اجزاء:

چکن کا قیمہ  
نمک  
ادریک لہسن پسا ہوا  
پیاز  
کالی مرچ گدڑی پسی ہوئی  
ثابت دھنیا  
سفید زیرہ  
ہری مرچیں  
سموے کی پٹیاں  
۱۵ دن فلاور آئل

آدھا کلو  
حسب ذائقہ  
ایک کھانے کا چمچ  
دو عدد درمیانی  
ایک کھانے کا چمچ  
ایک کھانے کا چمچ  
ایک کھانے کا چمچ  
چار سے چھ عدد  
حسب ضرورت  
حسب ضرورت

### ترکیب:

■ ایک کھانے کے چمچ ۱۵ دن فلاور آئل میں باریک چوب کی ہوئی پیاز کو فرائی کریں  
■ جب پیاز ہلکی سی نرم ہونے پر آجائے تو اس میں ادرک لہسن، قیمہ اور نمک ڈال کر تیز آگ پر فرائی کریں  
■ چار سے پانچ منٹ بعد پانی خشک ہونے پر (چکن کا قیمہ زیادہ دیر پکانے سے سخت ہو جائے گا) اس میں کالی مرچ اور بھنا ہوا اکتا ہوا دھنیا زیرہ ڈال کر چوب سے اتار لیں  
■ بچے کو بخشنا کر کے اس میں کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر اس کے چھوٹے ساڑھے سموے بنالیں  
■ ۱۵ دن فلاور آئل میں سہرے فرائی کر کے گرم گرم پیش کریں

## وٹو پیس میکرونی پیکٹس

### ترکیب:

### اجزاء:

ایک پیاز  
ایک باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر ملائیں  
ایک عدد  
دو عدد  
دو سے تین عدد  
حسب ضرورت  
۱۵ دن فلاور آئل  
ایک پیاز  
نمک  
گاجر  
ہری پیاز  
ہری مرچیں  
سموے کی پٹیاں  
۱۵ دن فلاور آئل  
ایک پیاز  
ایک باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر ملائیں  
ایک عدد  
دو عدد  
دو سے تین عدد  
حسب ضرورت  
۱۵ دن فلاور آئل  
ایک پیاز  
نمک  
گاجر  
ہری پیاز  
ہری مرچیں  
سموے کی پٹیاں  
۱۵ دن فلاور آئل



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✦ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✦ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)





## دال قیمے کے سمو سے

اجزاء:

ایک پیالی  
آدھی پیالی  
دو عدد درمیانی  
تین سے چار ڈھل  
تین سے چار عدد  
حسب ضرورت  
حسب ضرورت

دال کو دھو کر تیس سے پچیس منٹ کے لئے بھلو کر رکھ دیں۔ پھر اسے پانی سے نکال کر قیمے میں ڈالیں اور اچھی طرح بھون لیں  
جب یہ مکچر ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز، نمک، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور سویا ڈال کر ملا لیں  
سمو سے کی بیویوں سے ٹکو نے سمو سے بنا کر اس میں یہ مکچر بھر دیں۔ آٹے کی اتنی سے چپکا کر ڈالیں اس فلاور آئل میں سنہری فرائی کر لیں

## آلو کے سمو سے

اجزاء:

آلو  
میدہ  
نمک  
کالی مرچ پیسی ہوئی  
سفید زرد  
ہری مرچیں  
ہرا دھنیا

تین عدد  
دو پیالی  
حسب ذائقہ  
آدھا چائے کا چمچ  
ایک چائے کا چمچ  
تین سے چار عدد  
دو کھانے کے چمچ

آٹے ہوئے آلوؤں کو پیکل کر این میں نمک، کالی مرچ، بھنایا دارہ، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں  
میدے میں نمک اور پیسی ہوئے آٹے کے چمچ  
ڈالیں VTF یا پتی ڈال کر ٹھنڈے پانی سے گوندھ لیں  
کچھ درز رکھنے کے بعد میدے کی پوزیاں بنا کر درمیان سے کاٹ لیں اور ٹکونا بنا کر اس میں آلو کا مکچر بھر دیں۔  
کناروں پر لاکا سائی لگا کر بند کر دیں  
گرم ڈالیں VTF یا پتی میں سنہری فرائی کر لیں

پکریز پیشکش

افطار یا شام کی چائے پر ان مختلف سموں کو حسب پسند چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔



# کھٹی میٹھی چنا چاٹ



## اجزاء:

سفید چنے	دو پیالے	اٹلی کا پیسٹ	آدھی پیالی	بڑی مرچیں	چار سے چھ عدد
ٹمک	حسب ذائقہ	براؤن شوگر	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	دو سے تین کھانے کے چمچ
پسٹا ہوا ہسن	ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	دالنا کنولا آٹا	دو کھانے کے چمچ
آلو	دو عدد	سنیدھ پود	ایک چائے کا چمچ		
پاڑی	حسب ضرورت	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ		

## ترکیب:

۱۔ چنے اور آلوؤں کو الگ الگ ابال کر گھالیں۔ زیرہ بھون کر کوٹ لیں اور اسے اٹلی کے پیسٹ میں براؤن شوگر کے ساتھ ملا کر رکھ لیں۔

۲۔ بین میں دالنا کنولا آٹا کو گرم کریں اور اس میں ہسن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں۔

پھر اس میں اٹلی والا کچر، ٹمک اور لال مرچ ڈال کر بھونیں۔ خوشبو آنے پر اس میں ایلے بھجے چنے ڈال کر اچھی طرح ملا کر چوبے سے اتار لیں۔

پریزنٹیشن: پیالے میں نکال کر چھوٹے کٹے ہوئے آلو کے ٹکڑے، ہارڈیک کٹی ہوئی ہری مرچیں ہرا دھنیا، پاڑی اور لیموں کا رس بھجڑک کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دو گھنٹے پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ اخراج: چار سے پانچ کھانے کے لئے

## اجزاء:

بڑی بڑی مرچیں	آٹھ سے نو عدد	چنڈر جیر	آدھی پیالی
چکن بریسٹ	ایک عدد	موزر ملا چر	دو سے تین کھانے کے چمچ
ٹمک	حسب ذائقہ	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
پسٹا ہوا ہسن	ایک چائے کا چمچ	اجوائن	دو کھانے کے چمچ
چٹنور سے پیلا پٹا	آدھی پیالی	مارجرین یا مکھن	آدھا چائے کا چمچ
تھام	دو کھانے کا چمچ		دو کھانے کے چمچ
دالنا کنولا آٹا	حسب ضرورت		

## ترکیب:

۱۔ چکن بریسٹ کو دو گھنٹہ زیریں ریجھیں پھر اس کے بالکل ایک پارے کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں ٹمک، ہسن، ہارٹ ماس، سویا ساس اور مارجرین یا مکھن ڈال کر اچھی طرح ملا کر رکھ دیں۔

۲۔ مرچوں کو چھڑا لگا کر کھال کر صاف دھو لیں، چٹنور دس کو موٹا کٹیں اور اس میں چنڈر اور موزر ملا چیریش کر کے ملا لیں۔

۳۔ توڑے کو درمیانی ناچ پر گرم کریں اور چکن کے پارچوں کو ہلکا سا سینک کر چوبے سے اتار لیں۔

۴۔ ہریاڑے کے درمیان میں چٹنور سے کا کچر رکھ کر اس پر اجوائن اور تھام چھڑک کر رکھ لیں۔

۵۔ تیار کئے گئے روٹو کو مرچوں کے اندر رکھ دیں اور اچھی طرح دبا کر بند کر دیں۔ گرل بین کو درمیانی ناچ پر گرم کریں اور دالنا کنولا آٹا ڈال کر ان مرچوں کو گرل کر لیں۔

## پریزنٹیشن:

گرم گرم گرلڈ مرچوں کو شام کی چائے یا افطار پر مایوسیز کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: چھتیس سے چالیس منٹ گرل کرنے کا وقت: آٹھ سے دس منٹ تعداد: آٹھ سے دس عدد



گرلڈ میلا پٹو



# رمضان کے خاص پکوڑے

ان تمام پکوڑوں کو بنانے کے لئے دو طرح کے آمیزے تیار کر لیں۔

## (۱) بیسن کے پکوڑے

اجزاء:

بیسن	ایک پیال	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوئنگ آئل	حسب ضرورت
بلدی	آدھا چائے کا چمچ	بیلنگ سوڈا	ایک چوتھائی چائے کا چمچ		

ترکیب:

بڑے پیالے میں بیسن کو چھان لیں اور اس میں نمک، لال مرچ، بلدی، بیلنگ سوڈا، اجوائن، بھنا ہوا کٹا ہوا دھنیا اور زیرہ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں۔

فرائینگ کے وقت ہر ایک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا شامل کر لیں۔

## سبزیوں کی تیاری:

مرچوں کے پکوڑے بنانے کے لئے ہری مرچوں کو دھو کر چیرا لیں اور تھوڑے سے بیج نکال لیں۔ چاٹ مصالحے میں تھوڑا سا پانی ڈال کر پیسٹ بنائیں اور مرچوں میں بھر دیں۔

بیلنگ کو دھو کر اس کے ہر ایک قتلے کاٹ لیں اور نمک ملے پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔

پالک کو دھو کر پتے علیحدہ کر لیں اور چاہیں تو ہر ایک چوپ کر کے رکھ لیں۔

آلوؤں کے قتلے کاٹ کر نمک ملے ٹھنڈے پانی میں بھگو دیں اور فرائینگ کے وقت اس میں ہر ایک کٹا ہوا تھوڑا سا سویا ملا دیں۔

پریزنٹیشن: تیار کی ہوئی حسب پسند سبزی کو بیسن کے آمیزے میں لتھیر کر ڈالڈا کوئنگ آئل میں سنہری فرائی کریں اور افطار کے وقت چائے کے ساتھ گرم گرم مزیدار پکوڑوں کا لطف اٹھائیں۔

## (۲) چائینز پکوڑے

اجزاء:

میدہ	ایک پیال	نمک	حسب ذائقہ	سفید مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوئنگ آئل	حسب ضرورت
کارن فلاور	آدھی پیال	انڈا	ایک عدد	کالی مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ		

## پکوڑوں کے اجزاء کی تیاری:

پھول گو بھی کے پھول علیحدہ کر کے صاف دھو کر رکھ لیں۔

شملہ مرچ، پیاز، آلو اور ٹماٹر (بیج نکال کر) کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ملا کر رکھ لیں۔

چکن کی چوکور بوٹیوں کو نمک، ادراک، بیسن، کٹی ہوئی لال مرچ، سرکہ اور سویا ساس لگا کر رکھ لیں۔

ترکیب: حسب پسند اجزاء کو میدے کے تیار کئے ہوئے آمیزے میں ملا لیں اور بیج کی مدد سے ڈالڈا کوئنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں۔

پریزنٹیشن: افطار کے وقت ان مزیدار پکوڑوں کو کچپ اور فریش جوس کے ساتھ انجوائے کریں۔

اس صفحے کو پکارت کر مزید رسپیز دیکھئے!

http://www.famousurdu Novels.blogspot.com

PAKSOCIETY.COM







# بہہ کے پکڑے



## اجزاء:

بہہ	آدھا کلو	بیس	ڈیڑھ پیالی
قیمہ (بھنا ہوا)	ایک پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کئی ہونی لال مرچ	ڈیڑھ چائے کا چمچ
لہسن کچلا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ثابت وضیا	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	دال کا کولا آٹا	حسب ضرورت

## ترکیب:

■ وضیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں اور اسے بیس میں ڈال کر ساتھ ہی نمک، لہسن، ہلدی اور لال مرچ شامل کر دیں۔ تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا پیسٹ بنالیں۔

■ بہہ کو صاف دھو کر چھیل لیں اور ہر ایک کے تین سے چار ٹکڑے کر لیں۔ ایلٹے ہوئے پانی میں ڈال کر دس سے بارہ منٹ ابالیں (خیال رہے کہ زیادہ نرم نہ ہونے پائے)۔ پھر اسے چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں۔

■ ٹھنڈے ہونے پر ہر ٹکڑے کو چیرا لگا کر درمیان میں بھنا ہوا قیمہ رکھ کر مضبوطی سے بند کر دیں۔

■ ان کو آٹا میں ڈال کر کولا آٹا کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور ہر ٹکڑے کو بیس کے اندر سے گزرنے دیں۔

## پریزنٹیشن:

افطار یا شام کی چائے پر حسب ذیل کے ساتھ ان منفرد پکڑوں کا لطف اٹھائیں۔

نیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ۔ فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ۔ افراد: تین سے چار کے لئے

## اجزاء:

توری	آدھا کلو	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفیدل	دو کھانے کے چمچ
بسی ہونی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ بسی ہونی	آدھا چائے کا چمچ
ڈبل روٹی کا چورا	ڈیڑھ پیالی	اندر سے	دو عدد
دال کا کولا آٹا	حسب ضرورت		

## ترکیب:

■ توری کو چھیل کر ان کے قلوں کے قلوں کاٹ لیں اور اس پر نمک، ہلدی اور لال مرچ چھڑکت کر اچھی طرح ملا لیں۔

■ پھیلے ہوئے فرائینگ بین میں ان قلوں کو پھیلا کر درمیانی آگ پر رکھیں۔ الٹ پلٹ کرتے ہوئے اتنا پکائیں کہ توری کا اپنا پانی ابھنے لگے۔

■ ڈبل روٹی کے چورے میں تل اور کالی مرچ ملا لیں اور قلوں کو پھینٹ کر رکھ لیں۔

■ توری کے قلوں کو پھیلا کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں۔ پہلے انھیں پھینٹے ہوئے اندوں میں ڈبوئیں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں تھیز کر گرم دال کا کولا آٹا میں سنہری فرانی کر لیں۔

## پریزنٹیشن:

ان گرم گرم منفرد پکڑوں کو چلی گاڑ لک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

نیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ۔ فرائینگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ۔ افراد: چار سے پانچ کے لئے



## توری کے پکڑے





اجزاء	تیار	آدھا کلو	آدھا کلو
پالک	کٹی ہوئی لامرچ	آدھا کلو	آدھا کلو
انڈے	ہلادی	چار عدد	چار عدد
نمک	سفید زیرہ	حسب ذائقہ	حسب ذائقہ
ادرک، لہسن پسا ہوا	ڈالڈا کنولا آئل	ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	آدھی پیالی	ایک عدد درمیان	ایک عدد درمیان

### ترکیب

اس کو ہانڈے کے لئے ہاتھ کا کٹا ہوا قیر لے لیں، اسے دھو کر خشک کرنے کے لئے چھلنی میں رکھ دیں۔  
ڈالڈا کنولا آئل میں چوپ کی ہوئی پیاز کو بھجی سنبری ہونے تک فرائی کریں پھر اس میں نمک، ادرک، لہسن، زیرہ، ہلادی،  
لال مرچیں اور تھوڑی سی کرلا نہیں۔ ڈھک کر درمیان آگ پر پختہ رکھ دیں۔  
پانچ سے سات منٹ بعد اسے اس میں باریک چوپ کی ہوئی پالک کو صاف دھو کر ڈال دیں۔ جب پالک کا پانی خشک  
ہونے پر آجائے تو اچھی طرح چھوٹی کریں۔  
چونکہ ست اناسنے سے پہلے اس کو تھوڑی سی کرلا نہیں لیا، اس لئے اسے توڑ کر ڈال دیں۔ ڈھک کر تین سے چار منٹ تک  
تاکر اگلے مکمل طور پر پکا جائیں۔

### پریزنٹیشن

اس مزیدار اور غذائیت بھری ڈش کو بھری یا ناشتے کے وقت پرانے کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اجزاء	تیار	تین عدد درمیان	تین عدد درمیان
پالک	کٹی ہوئی لامرچ	دو عدد	دو عدد
انڈے	ہلادی	حسب ذائقہ	حسب ذائقہ
نمک	سفید زیرہ	دو سے تین عدد	دو سے تین عدد
لہسن کے جوئے	ڈالڈا کنولا آئل	ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ
ثابت کالی مرچ	آدھی پیالی	ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ

### ترکیب

آلوؤں کو ابال کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں، ہری پیاز کے دو ٹکڑے وٹا کر نکات کر بیحد عیدہ رکھ لیں۔ لہسن، زیرہ اور  
کالی مرچوں کو ملا کر کوٹ لیں۔  
تین ٹی ڈالڈا کنولا آئل میں ہری پیاز کے سفید حصے کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں پھر اس میں کٹا ہوا مصالحہ،  
نمک، ہلادی اور آلو ڈال کر اچھی طرح بھجھیں۔  
آخر میں اوپر سے کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہری پیاز کی بیٹیاں اور لیموں کا رس ڈال کر بالکل آگ پر رکھ دیں۔

### پریزنٹیشن

اس جھٹ پٹ بننے والی ڈش کا بھری یا ناشتے میں پرانے کے ساتھ لطف اٹھائیں۔







اسپیچرلی

اسپیش پولورٹا

اجزاء

آلو	تین عدد درمیانی	اندھے	چار عدد	کالی مرچ چھ بون	ایک چائے کاج	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	پیاز	دو عدد درمیانی	پارسلے	دو کھانے کے کچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیبے

- آلو اور پیاز کی باریک سلاسر کاٹ لیں۔ پارسلے اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- فرائینگ بین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں آلو، پیاز، نمک اور آدھا چائے کاج کالی مرچ ڈال دیں۔ ڈھک کر دس سے پندرہ منٹ تک درمیانی آگ پر پکا لیں
- پھر ان کو فرائینگ بین سے نکال کر پھینٹیں ہوئے اندوں میں شامل کر دیں اور ساتھ ہی نمک، کالی مرچ، پارسلے اور ہری مرچیں بھی ڈال دیں
- اس آمیزے کو گرم فرائینگ بین میں ڈالیں (ضرورت محسوس کریں تو تھوڑا سا ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال دیں) اور اتنی دیر فرائی کریں کہ ایک طرف سے سنہرا ہو جائے پھر اسی طرف سے
- فرائینگ بین پر ڈھکن رکھ کر اس قابلیت کو پلٹ دیں اور دوسری طرف سے سنہرا کر لیں۔ چاہیں تو اس کو تین سے چار حصوں میں بنالیں

پریزنٹیشن

اس مزیدار ڈش کو بچے یا بڑے ناشتے یا سحری میں شوق سے کھائیں گے۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے





الشجیرہ  
سپیسیل

## سیخ کباب پراٹھا

اجزاء	پکن کا قیر	200 گرام	نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی لال مرچ	چینی	آدھا چائے کا چمچ
آج	ڈیڑھ پیالی	اورک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ایک عدد	ہری مرچیں	ڈالڈا VTF بنا ہستی	آدھا چائے کا چمچ
میدہ	آدھی پیالی	پیاز			ہرا دھنیا		آدھی چٹنی

### ترکیبے

- تیل کو دھو کر خشک کر لیں اور اس میں اورک لہسن، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر چار میں باریک پیس لیں۔
- پھر اس میں نمک اور لالی مرچ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور فریج میں رکھ دیں۔
- آٹے میں میدہ، نمک اور چٹنی ڈال کر سخت گوندھ لیں۔ بڑا سا پیڑ بنا کر اسے تیل میں، پھر اس پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بنا ہستی لگا کر اس پر خشک آٹا چھڑکیں اور اس کو رول کر لیں۔
- اس رول سے مناسب سائز کے پیڑے بنالیں اور ان کو تھوڑا سا تیل کر درمیان میں دو کھانے کے چمچ تیار کیا ہوا قیر رکھ کر دوبارہ پیڑے بنا کر پراٹھا بنالیں۔
- گرم تیلے پر درمیانی آگ پر ایک طرف سے سینک لیں پھر ڈالڈا VTF بنا ہستی ڈالنے ہوئے دوسری طرف سے منہرا فرانی کر کے چولہے سے اتار لیں۔

پیریز نیشنل سے اس مزیدار گرم گرم پراٹھے کا سحری میں لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: چار سے پانچ عدد







الشحری  
(سینچری)

کالی مرچ نمک

حسب ضرورت

ڈالڈا کو کنگ آئل

ایک چائے کا چمچ  
الکھنڈ

سفید زرد  
دہی

ایک چائے کا چمچ  
ایک چائے کا چمچ

ادرنک لہسن پٹا ہوا  
کالی مرچ گدڑی پس ہوئی

آدھا کلو  
حسب ذائقہ

اجزاء  
چکن  
نمک

ترکیبے

- == چکن کی چھوٹی بونیاں کر لیں اور انہیں دھو کر پیالے میں رکھ لیں
- == دہی میں نمک، ادرنک لہسن، کالی مرچ اور بھٹا ہوا کنگا ہوا زیرہ ڈال کر ملا لیں اور اس سے چکن کی بونیوں کو میرینٹ کر کے رکھ دیں
- == کونٹے کے ٹکڑے کو چوبے پر دھکا لیں اور چکن کی بونیوں کے درمیان میں رکھ کر اس پر ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال دیں۔ ڈھک کر دس منٹ کے لئے رکھ دیں
- == پھر کونٹے نکال کر چکن کی بونیوں کو تیز آگ پر بھجھیں اور دہی کا پانی خشک ہونے پر ڈھک کر لگی آگ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

ان جھٹ پٹ بننے والے ٹکڑوں کا تھری میں پرائٹھوں کے ساتھ لطف اٹھا لیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✦ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✦ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)



اجزاء

پاک	200 گرام	کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کانچ
سوسے کی بیجاں	دس سے بارہ عدد	بادام یا چلغوزے	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	ایک سے دو عدد
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	ڈالڈا کوئنگ آئل	حسب ضرورت
کالی چیز	ایک پیالی		

ترکیبہ

پاک کو صاف دھو کر بار یک چوب کر لیں۔ لہسن اور بادام کو کوٹ کر رکھ لیں۔  
سوسے کی بیجاں میں پاک کو ڈال کر تیز آگ پر پکاتے ہوئے اس کا پانی خشک کر لیں اور اس میں کٹے ہوئے بادام، لہسن اور  
کالی مرچ ڈال کر چمبے سے اتار لیں۔  
کالی چیز کو چوب کر لیں اور اچھی طرح رگڑتے ہوئے نرم کر لیں۔ پھر اس میں ٹھنڈی کی پیالی یا کٹ، نمک اور بار یک کی  
ہوئی ہری مرچیں ڈال کر ملا لیں۔  
کوئیز بنانے والے ہاتھوں میں لہسن کی مدد سے ڈالڈا کوئنگ آئل لگائیں اور ہر ایک میں ایک سے دو کٹی ہوئی کالی چیز  
تھپ کر کے رکھ دیں۔  
پھر ان بیجوں پر ہاتھ سا ڈالڈا کوئنگ آئل لگا کر تیز آگ پر پکاتے ہوئے گرم کر کے ہوتے آدھن میں 180°C پر  
سے پندرہ منٹ یا ہاتھ کا سنہرا ہونے تک بیک کر لیں۔

پریزنٹیشن

گرم گرم آدھن سے نکال کر کچپ یا چٹنی کے ساتھ شام کی چائے یا افطار پر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد

اجزاء

آدھ	دو عدد	اندھے	دو عدد
قیمہ	ایک پیالی	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
سوز ریلہ چیز	200 گرام	ہر مصالحہ	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	ڈالڈا سن فلاور آئل	حسب ضرورت

ترکیبہ

آدھ کو ڈال کر میس کر لیں اور سادہ بھنے ہوئے تیلے کے ساتھ ملا لیں۔ اس میں بار یک کٹنا ہوا ہر مصالحہ بھی شامل کر لیں۔  
چیز کی اسکر کاٹ کر فریزر میں رکھ کر سخت کر لیں۔ تیلے کے کڑھکے میں اس کی طرح ہاتھ میں لے کر اس کے درمیان  
میں چیز اسکرپ رکھیں اور اچھی طرح دبا کر بند کر دیں۔  
کڑا ہی میں ڈالڈا سن فلاور آئل کو گرم کریں، تیار کی ہوئی چیز اسکر کو پہلے پھینٹیں جو سے اچھے سے دھو کر چھک کریں  
پھر ڈبل روٹی کے چورے میں رول کر کے سنہری فرائی کر لیں۔

پریزنٹیشن

گرم گرم چیز اسکر کا شام کی چائے یا افطار پر چٹنی اور کچپ کے ساتھ مزہ لیں۔







## باربی کیو چکن رول

افطالیہ

دو سے تین عدد  
حسب ضرورتتازہ لال مرچ  
ڈالڈا کوکنگ آئلچار سے چھ عدد  
چار سے چھ عدد  
ایک چائے کاسمشرومز  
زیتون  
پس ہوئی لال مرچایک چائے کاس  
دو عدد  
آدھی پیالیاورک لیس پسا ہوا  
انڈے  
دودھ200 گرام  
ڈیڑھ پیالی  
حسب ذائقہ

اجزاء

چکن بریسٹ  
میدہ  
نمک

ترکیبے

- چکن بریسٹ کو صاف دھو لیں اور اسے نمک، اورک لیس اور لال مرچ لگا کر رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ بعد اسے چکن نگے کی طرح کوکوں پر یا گرل بین میں سینک لیں
- پھر چکن کی چھوٹی بونیاں کر لیں اور اس میں کئے ہوئے مشرومز، زیتون، نمک اور ہارکیک کی ہوئی تازہ لال مرچیں ملا لیں
- انڈوں کو پیسٹ کر اس میں دودھ شامل کریں اور تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ ملا لیں۔ پکڑوں سے پتلا آمیزہ بنانے کے لئے تھوڑا سا ٹھنڈا پیالی ملا لیں
- نان اسٹک بین میں ڈالڈا کوکنگ آئل لگائیں اور آدھی پیالی آمیزہ ڈال کر بین کیک (ایک طرف سے ایک سے دو منٹ پکا کر چوبیس سے اتر لیں) اسی طرح سے تمام بین کیک تیار کر لیں
- ہر بین کیک کی کچی ہوئی طرف چکن کا سچر رکھ کر رول کر لیں، کناروں پر ہلکا سا گلیا کر کے چپکا لیں
- پھر ان رولز کو ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن یہ مزیدارا اور آسانی سے بننے والے منفرد و لذت شام کی چائے یا افطار کا مزہ دہلا کر دیں گے۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فریجنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: پانچ سے چھ عدد





برصالحی و دی مجملے

## اجزاء

نکبے

پریزنٹیشن

حسب پسند چاہت مصالحہ اور چٹنیاں ڈال کر افطار کی رونق دوبا لاکر دیں۔

تیارى کا وقت: ایک گھنٹہ      فرائينگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ      افراد: چار سے پانچ کے لئے





افطائی

سیو پوری

اجزاء

میدہ

سادو آنا

نمک

دو پیالی

آدھی پیالی

حسب ذائقہ

بارٹیک سیو

چاول کے مرمرے

پیاز

ایک پیالی

آدھی پیالی

دو عدد درمیاں

ہرا دھنیا

ہری مرچیں

چٹنیاں

سیو پیالی

سیو کے چار عدد

ڈالڈاسن فلاور آئل

حسب ضرورت

ترکیبے

میدہ اور آنا ملا کر قسٹل میں ڈالیں اور اس میں نمک اور چار کھانے کے چمچ ڈالڈاسن فلاور آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔  
پھر تھوڑا تھوڑا آٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے سخت گوندھ لیں۔ ممل کے ٹیکلے کپڑے میں پلیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں۔  
پیاز، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو باریک چوب کر لیں اور اسے بڑے پیالے میں ڈال کر اس میں نمک، سیو اور مرمرے ڈال کر ملا لیں۔  
گندھے ہوئے میڈے سے چھوٹی چھوٹی پتلی پوریاں بنیں کر ڈالڈاسن فلاور آئل میں سنہری فرائی کر لیں۔

پریزنٹیشن

ٹلیئر میں پوریاں رکھ کر اس پر تیار کیا ہوا سیو اور مرمرے کا کچر ڈالیں اور حسب پسند چٹنیوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے





افطال

## چیزی اوین رنگز

حسب ضرورت

ڈالدا کو کنگ آئل

دو چائے کالچ  
آدھا چائے کالچ  
حسب پسند

اجوائن  
تھام  
چنڈر پیر

کارن فلاور  
ڈیل روٹی کا چورا  
کالی مرچ گدڑی پس ہوئی  
دو کھانے کے کالچ  
دو کھانے کے کالچ  
ایک چائے کالچ

ایک عدد بڑی  
حسب ذائقہ  
ایک پیالی

اجزاء

ترکیبے

1. پیاز کو چھیل کر اس کے لچھے کاٹ لیں اور نمک ملے ٹھنڈے پانی میں بھگو دیں تاکہ رنگز علیحدہ ہو جائے
2. میدہ کارن فلاور اور ڈیل روٹی کے چورے کو ملا کر پیالے میں ڈالیں اور اس میں نمک، کالی مرچ، اجوائن اور تھام ڈال کر ملا لیں
3. ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں۔ کڑا ہی میں ڈالدا کو کنگ آئل کو درمیان آگ پر گرم کریں
4. پیاز کے رنگز کو تیار کئے ہوئے آمیزے میں ڈبو تے ہوئے سنہرے فرانی کر لیں
5. ان رنگز کو ہینگ ٹرے میں رکھیں اور ان پر کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں اور گرم اوون میں تین سے چار منٹ گرل کر لیں۔

پیریز نیشے گرم گرم پلیٹر پر نکال کر شام کی چائے یا انظار پار لطف اٹھائیں

نیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | فراہنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے





### اجزاء

اردو	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کاجج
نمک	حسب ذائقہ	اچھور پسا ہوا	ایک چائے کاجج
ٹین	ڈیڑھ پیالی	انڈا	ایک عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کاجج	ڈبل روٹی کا چورا	آدھی پیالی
بلدی	ایک چائے کاجج	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
ثابت دھنیا	ایک چائے کاجج		

### ترکیب

- اردو کو بال کر چھیل لیں اور ہر اردو کو دونوں ہاتھوں کے بیچ میں رکھ کر دو باکر چپا کر لیں
- ٹین کو بڑے پیالے میں چھان لیں اور اس میں نمک، لال مرچ، بھنا ہوا کنوا دھنیا زیرہ، اچھور اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر ملائیں
- پھر انڈا بھینٹ کر اس میں شامل کر دیں اور تھوڑا تھوڑا پانی ملا تے ہوئے گاڑ جاسا آمیزہ تیار کر لیں
- ابلی ہوئی اردو کو ایک ایک کر کے اس آمیزے میں لتھیر لیں اور گرم ڈالڈا کنولا آئل میں سنہری فرائی کر لیں

### پریزنٹیشن

انڈا دھنیا کی چائے کے وقت ان کو گرم گرم کچپ یا چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔



تیاری کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | فراہنگ کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فراہنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد



### اجزاء

قیمہ (بھنا ہوا)	ایک پیالی	اجوائن	ایک چوتھائی چائے کاجج
آلو	چار عدد درمیانے	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
نمک	حسب ذائقہ	ہرا دھنیا	دو کھانے کے کاجج
ٹین	آدھی پیالی	لیبوں کا رس	دو کھانے کے کاجج
پسی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کاجج	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
بلدی	آدھا چائے کاجج		

### ترکیب

- اپنے ہوئے آلوؤں کو پیش کر کے اس میں نمک، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور لیبوں کا رس ڈال کر ملا لیں
- ٹین میں نمک، لال مرچ، بلدی اور اجوائن ڈال کر ملائیں پھر تھوڑا تھوڑا پانی ڈال کر گاڑ جاسا آمیزہ تیار کر لیں
- آلو کے کچیر کو کباب کی طرح ہاتھ میں لے کر اس کے درمیان میں ایک کھانے کاجج بھنا ہوا قیمہ رکھیں اور اس کو کونے کی طرح گولے بنالیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کر کے آلوؤں کے گولوں کو ٹین کے آمیزے میں لتھیر کر سنہری فرائی کر لیں

### پریزنٹیشن

گرم گرم آلو بڑوں کو حسب پسند چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔





افطالہ

سیکس باکسز

اجزاء

دو کھانے کے چمچ	مرکہ	ایک عدد	شملہ مرچ	تین عدد	انڈے	آدھا کلو	قیہ
آدھا چائے کا چمچ	کالی مرچ پس ہوئی	ایک عدد	گاجر	ایک پیالی	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	ڈالڈا کوئلہ آئل	آدھی پیالی	بٹر (اپلے ہوئے)	ایک کھانے کا چمچ	کئی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	اورک لہسن پھا ہوا
		دو کھانے کے چمچ	سویا ساس	ایک پیالی	میکرونی (اٹلی ہوئی)	ایک عدد	آلو

ترکیبے

- باریک پیسے ہوئے قیہ میں نمک، اورک لہسن، ابلے ہوئے مرچ، انڈے اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- چھوٹے بیکنگ کے ساٹھے لے لیں اور ان میں سب طرف اچھی طرح ڈالڈا کوئلہ آئل لگا لیں۔ پھر ان میں میرینٹ کئے ہوئے قیہ کو اچھی طرح بھردیں (درمیان سے خالی رکھ کر) پہلے سے گرم کئے ہوئے آؤں میں ان ساٹھوں کو 180°C پر بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر کے نکال لیں
- اس دوران فرائینگ بیس میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوئلہ آئل میں اٹلی ہوئی میکرونی، باریک کٹی ہوئی شملہ مرچ، گاجر اور ابلے ہوئے مٹرو ڈال کر ہلکا سا فرنی کریں
- پھر اس میں مرکہ سویا ساس، نمک اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا کر چھ لے سے اتار لیں
- اودن سے نکلے ہوئے ساٹھے ٹھنڈے ہو جائیں تو منٹ باکسز کو احتیاط سے نکال لیں اور ان میں تیار کی ہوئی فٹنگ بھردیں

پریزنٹیشن

شام کی چائے پر گرم گرم پیش کرتے ہوئے چاہیں تو اوپر سے کش کیا ہوا لیڈر چیز چھڑک دیں۔

تیار کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: چھ سے سات عدد







ایف پی ایل

## افطار کے خاص مشروبات

### ملکی لیمونٹیڈ

#### اجزاء

لیمونس کارس  
سوٹ ڈرنک  
دودھ  
چینی  
آدھی پیالی  
کئی ہونی برف  
حسب پسند

#### ترکیب

دودھ، سوٹ ڈرنک اور فریش کریم کو ملندہ علیحدہ  
پیالوں میں رکھ کر بخٹھنڈا کر لیں  
بلیئنڈر میں پہلے چینی، اور لیمونس کارس ڈال کر بلیئنڈ کر  
لیں پھر اس میں سوٹ ڈرنک ڈال کر بلیئنڈ کر  
ایک سے دو منٹ چلائیں  
آخر میں اس میں دودھ، فریش کریم اور کئی ہونی  
برف ڈال کر بلیئنڈ کر لیں

### پینچ سیریا

#### اجزاء

آڑو کے کٹے ہوئے  
شہد  
خشک دودھ کا پاؤڈر  
فریش کریم  
کئی ہونی برف  
دو پیالی  
دو کھانے کے چمچ  
تین کھانے کے چمچ  
ایک پیالی  
حسب پسند

#### ترکیب

آڑو کے پھلے ہوئے کٹے ہوئے ٹکڑوں کو شہد کے  
ساتھ بلیئنڈر میں ڈال کر بلیئنڈ کر لیں  
پھر فریش کریم میں خشک دودھ کا پاؤڈر ملا کر ہلکا سا  
پھینیں اور بلیئنڈر میں کئی ہونی برف کے ساتھ  
ڈال کر بلیئنڈ کر لیں

### ہینگوڈ پلانٹ

#### اجزاء

آم کے ٹکڑے  
دودھ  
چینی  
فریش کریم  
کئی ہونی برف  
دو پیالی  
ایک پیالی  
دو کھانے کے چمچ  
ایک پیالی  
حسب پسند

#### ترکیب

کریم کو صاف خشک پیالے میں نکال کر ٹھنڈی کر  
لیں، پھر اسے الیکٹرک میٹر سے پھینٹ کر فریج  
میں رکھ دیں۔ آم کے ٹکڑے، دودھ اور چینی کو  
بلیئنڈر میں ڈال کر بلیئنڈ کر لیں اور نکالتے ہوئے  
آخر میں پھینٹی ہوئی کریم اور کئی ہونی برف  
شامل کر دیں

### پائن اپل سن شائن

#### اجزاء

انٹاس کے ٹکڑے  
کیونو کارس  
براؤن شوگر  
کئی ہونی برف  
ایک پیالی  
دو پیالی  
تین کھانے کے چمچ  
حسب پسند

#### ترکیب

بلیئنڈر میں انٹاس کے ٹکڑے اور ایک پیالی پانی ڈال  
کر بلیئنڈ کر لیں، جب انٹاس پانی کے ساتھ یکجان  
ہو جائے تو اس میں براؤن شوگر، کیونو کارس اور کئی  
ہونی برف ڈال کر بلیئنڈ کر لیں

پیریز نیشنل ان سارے مشروبات کے اجزاء کو ملندہ کرنے کے وقت بلیئنڈر میں پاک اس کی رنگت اور تازگی برقرار رہے۔





ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ گدڑی پیسی ہوئی	آدھا گلو	لے پینگن
ایک چائے کا چمچ	سفید تل	200 گرام	چکن کا قلم
دو سے تین عدد	ہری مرچیں	حسب ذائقہ	نمک
آدھی پیالی	لال شملہ مرچ	ایک چائے کا چمچ	پناہو لہسن
دو کھانے کے چمچ	پودینہ	ایک عدد	پیاز
حسب ضرورت	ڈالڈا کو لگ آئل	ایک پیالی	کناجیز
		ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ

### ترکیب

چکن کے لمبائی کے رخ پر بار یک قتلہ کاٹ لیں اور ان پر نمک چھڑک کر رکھ دیں۔  
چکن کے لمبائی کے رخ پر ڈالڈا کو لگ آئل میں بار یک چوب کی ہوئی پیاز اور قلم ڈال کر ڈھک دیں۔  
درمیانی آگ پر پکائے جب قلمے کا اپنا پانی خشک ہو جائے تو اس میں بار یک کی ہوئی شملہ مرچ، کالی مرچ،  
بھنا ہوا کٹناہوا زیرہ ڈال کر جو لے سے اتار لیں۔  
لہسن تل (پسے ہوئے) اور زیرہ کے چمچ ڈالڈا کو لگ آئل کو ملا کر پیسٹ بنالیں۔ قلمے کو چوب سے اتار کر اس  
میں تل گا پیسٹ، بار یک کٹناہوا پودینہ اور پیاز کا کناجیز ملا لیں۔  
گرل بین کو درمیانی آگ پر پانچ سے سات منٹ رکھ کر گرم کریں اور اس پر ڈالڈا کو لگ آئل ڈالیں۔  
ٹینگن کے قلموں کو اچھی طرح ٹھنڈے پانی سے دھو لیں اور ان پر ہلکا سا نمک چھڑک کر دونوں طرف سے گرل کر لیں۔  
ان گرل کے ہوئے قلموں کو سیدھی پلیٹ میں رکھیں اور ان پر نیچے کا کچر ڈال کر رول کر لیں۔  
پریزنٹیشن ان کو چاہیں تو افطار پر چٹنی کے ساتھ پیش کریں یا ان پر دھانے میں اور چھڑک کر یک کر لیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد

200 گرام	چکن	ایک چائے کا چمچ	دو کھانے کے چمچ
حسب ذائقہ	نمک	ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ گدڑی پیسی ہوئی
تین سے چار عدد	لہسن کے جوئے	چند پتے	کڑی پتے
دو عدد	آلو	حسب ضرورت	ڈال روٹی کا چورا
ایک پیالی	بند گوشت	دو عدد	انڈے
ایک عدد	شملہ مرچ	دو کھانے کے چمچ	مارجرین یا مکھن
ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	حسب ضرورت	ڈالڈا کو لگ آئل
ایک چائے کا چمچ	چکن پاؤڈر		

### ترکیب

چکن کو دھو کر کچلے ہوئے لہسن کے ساتھ آدھی پیالی پانی میں ابال لیں اور پانی خشک ہوئے چکن کو روٹی کو میں  
بند گوشت اور شملہ مرچ کو بار یک کاٹ لیں۔ بین میں ایک چائے کا چمچ ڈالڈا کو لگ آئل اور مارجرین یا مکھن  
ڈال کر کڑی پتوں کو کڑا لیں۔  
اس میں بند گوشت اور شملہ مرچ ڈال کر نرم ہونے تک بھونیں، پھر اس میں میدہ اور چکن پاؤڈر ڈال کر بھونیں۔  
آخر میں اس میں ایلے ہوئے پیش کئے ہوئے آلو، چکن، نمک، لال مرچ اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح بھون  
کر چوب سے اتار لیں۔  
اس کچر کے ٹھنڈے ہونے پر حسب پسند شیب کے کباب بنالیں اور پھینٹیں ہوئے انڈے میں ڈپ کر کے  
ڈال روٹی کے چورے میں رول کریں اور ڈالڈا کو لگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں۔

پریزنٹیشن شام کی چائے یا افطار پر حسب پسند چٹنی یا کچپ کے ساتھ پیش کریں۔







افطانیہ

## کریمی فروٹ پیالے

اجزاء

کس فروٹ  
نمک

تین پیالی  
ایک چٹکی

چینی  
فریش کریم

دو کھانے کے چمچ  
ایک پیالی

کھجور  
اخروٹ

چار سے چھ عدد  
چھ پیالی

ترکیبے

- تمام پیالوں کو مختلف شیب میں کاٹ لیں، ان پر نمک اور ایک کھانے کا چمچ چینی چھڑک کر رکھ دیں، کریم کو صاف شگ پیالے میں نکال کر اس میں چینی ڈال کر ٹھنڈی کرنے دیں
- کھجوروں کو باریک کاٹ لیں اور اخروٹ کی گری کو مونا کوٹ لیں
- کریم کو الیکٹرک بیٹر سے سخت ہونے تک پھیٹ لیں اور اس میں ہلکے ہاتھ سے کئے ہوئے پیالوں کو ملا لیں

پریزنیشن

خوبصورت سے پیالے میں نکال کر کھجور اور اخروٹ چھڑک کر ٹھنڈی کر لیں اور افطار کے وقت اس غذا اسیت بھری فروٹ چائے کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | ٹھنڈا کرنے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے





افطال

چشماں

چھوہارے کی چٹنی

اجزاء

چھوہارے  
نمک  
لہسن  
کٹی ہوئی لال مرچ  
سفید زیرہ  
اٹلی کارس

ترکیبے

چھوہاروں کو دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں، پھر چٹنی نکال کر باریک کاٹ لیں اور اتنی دیر بایں کہ نرم ہو جائے

پھر اسے بلینڈر میں ڈال کر اٹلی کے رس اور لہسن کے ساتھ بلینڈ کر لیں

چھوٹے ساس تین میں ڈال کر اس میں لال مرچ اور بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکالیں۔ چوبے سے اتار کر ٹھنڈا ہونے پر نمک ڈال کر صاف خشک بوتل میں محفوظ کر لیں

دہی کی چٹنی

اجزاء

دہی  
نمک  
سفید زیرہ  
ثابت کالی مرچ  
کارن فلار  
چٹنی  
پودینہ

ترکیبے

زیرہ اور کالی مرچ کو کوٹ کر دہی میں ڈال کر بلینڈ کر لیں اور اس میں نمک، چٹنی، کارن فلار اور باریک کٹا پودینہ شامل کر کے ٹھنڈا کرنے رکھ دیں۔

اٹلی پودینے کی چٹنی

اجزاء

اٹلی کارس  
نمک  
لہسن کے جوئے  
پودینہ  
ہری مرچیں

کیری کی چٹنی

اجزاء

کیری  
نمک  
لہسن کے جوئے  
پسا ہوا ناریل  
ہراوٹیا  
ہری مرچیں

ترکیبے

کیری کو پھیل کر باریک کاٹ لیں اور لہسن، ہراوٹیا، ہری مرچیں اور ناریل کے ساتھ چار میں باریک پیس لیں۔ آخر میں نمک شامل کر لیں

ترکیبے

ہری مرچیں اور پودینے کو دھو کر بلینڈر میں ڈالیں اور اس کے ساتھ اٹلی کارس، لہسن اور نمک ڈال کر بلینڈ کر لیں۔

میٹھی چٹنی

اجزاء

آدھی پیالی  
حسب ذائقہ  
دو کھانے کے چمچ  
آدھا چائے کا چمچ  
آدھا چائے کا چمچ

ترکیبے

اٹلی کے رس میں کٹا ہوا گڑ اور لال مرچ ڈال کر پانچ سے سات منٹ بجلی آگ پر پکالیں۔ آخر میں اس میں نمک اور بھنا کٹا زیرہ شامل کر کے چوبے سے اتار لیں

ٹھنڈی ہونے پر صاف خشک بوتل میں محفوظ کر لیں







## جائگن راس بودگر لال چا

اجزاء	چاول	نمک	پیاز	تین چوتھائی پیاز	پیاز	ڈالڈا کنولا آئل	تین سے چار کھانے کے کچے
ڈیڑھ پیالی	حسب ذائقہ	ایک کھانے کے کچے	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد
شملہ مرچ	کوکونٹ ملک	آدھی پیالی	کئی ہوئی لال مرچ	خابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کے کچے	ایک کھانے کے کچے	ایک کھانے کے کچے

### ترکیبے

- لوہیا کو دھو کر گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں پھر اباں کر گالیں، شملہ مرچ کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر رکھ لیں۔ چاولوں کو چندرہ سے بیس منٹ بھگونے کے بعد ایک کئی اباں کریں
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کریں اور اس میں گرم مصالحہ ڈال کر کوڑا لیں، پھر اس میں پیاز کو سنہری فرائی کریں
- لہسن، لوہیا اور لال مرچیں ڈال کر فرائی کریں۔ پھر چاول اور شملہ مرچ ڈال کر ملائیں اور آخر میں کوکونٹ ملک اور نمک ڈال کر کچلی آج پر دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن

اس کو گرم گرم ڈش میں نکال کر گرلڈ چکن کے ساتھ پیش کریں۔  
گرلڈ چکن بنانے کے لئے چکن بریسٹ کے دو حصے کر کے اسے ایک کھانے کے کچے آدھ اور ایک کھانے کے کچے سرکہ اور سویا ساس کے ساتھ میرینٹ کریں  
پھر گرل چکن کو گرم کر کے ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر چکن بریسٹ کو تیز آج پر گرل کر لیں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: دو سے تین کے لئے





### اجزاء

چکن کا تیرہ ٹک	آدھا کلو	سفید زیرہ	دو چائے کے چمچ
کالی مرچ گدڑی پیسی ہوئی	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	دو چائے کے چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت

### ترکیبہ

- دھنیا اور زیرہ کو بھون کر کوٹ لیں اور تیلے میں کالی مرچ کے ساتھ ملا کر تیلے کو چار میں پیس لیں
- پھر اس میں نمک اور لال مرچ ملا کر آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- مرینٹ کئے ہوئے تیلے سے سج کباب کی طرح لیے کباب بنالیں اور توڑے پر پکسا ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر
- دس تین منٹ کے لئے کبابوں کو سینک لیں
- پھر اس میں تیلے کے لئے تین پیالی میدے میں نمک، ایک کھانے کا چمچ خیر، ایک چائے کا چمچ جینی اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر نیم گرم پانی سے گوندھ لیں
- پندرہ سے بیس منٹ تک ہلکے پر دھک کر دوبارہ گوندھیں اور اسے فریج میں رکھ کر گوندھ کر لیں
- پھر اس کی چھوٹی چھوٹی پٹیاں بنائیں۔ گرم توڑے پر ایک طرف سے ہلکا سا سینک کر لیں
- نک ہوئی طرف کباب کو رکھ کر چپاتی گورن کر لیں اور ان میں آٹھ سے دس منٹ کے لئے 180°C پر بیٹ کر لیں

### پریزنٹیشن

خوبصورت سے پلیٹر میں رکھ کر ان رول کو سلاٹس میں کاٹ لیں۔ اور اسے طرش سالسا ڈال کر پیش کریں۔  
طرش سالسا بنانے کے لئے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل میں ایک چمچ پیس لیں اور پکسا ڈالڈا اولیو آئل میں ایک چمپ نماثر اور ایک پیالی نماثر کا پیسٹ ڈال کر فرانی کریں اور آخر میں نمک اور پیسی لال سے ڈال کر چوبیس سے تار لیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

ایک چائے کا چمچ	پیسی ہوئی لال مرچ	ایک پیالی
ایک چائے کا چمچ	ثابت دھنیا	آدھا کلو
ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ	حسب ذائقہ
ایک چائے کا چمچ	بلدی	ایک کھانے کا چمچ
دو کھانے کے چمچ	مارجرین یا کھن	ایک عدد
چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	دو عدد درمیانے

### ترکیبہ

- دس سے کو دھو کر تین پیالی نیم گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ جب آدھی طرح دھو لیں تو اباں کر گالیں
- پین میں مارجرین یا کھن ڈال کر اس میں اور کھن، نماثر اور چکن ڈال کر ڈھک دیں۔ دس سے پچیس گھنٹے پر آجائے تو نکال کر گوشت کو پڑیوں سے الگ کر کے ریشر کر لیں
- چکن کو دوبارہ سے پین میں ڈال کر اس میں نمک، لال مرچ، بلدی اور اباں کر رکھا ہو اولیو آئل ڈال دیں اور ڈھک کر ہنگی آٹھ پر پکے رکھ دیں
- دھنیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں اور ہار یک کٹی ہوئی پیاز کو ڈالڈا اولیو آئل میں سنہری فرانی کر لیں
- ہریسے پر کٹا ہوا دھنیا اور زیرہ ڈال کر سنہری کی ہوئی پیاز کا بگھار لگا دیں

### پریزنٹیشن

اس کو بالکل پتلے شوربے کی طرح رکھیں اور پیالوں میں نکال کر افطار کے وقت اس غذا ایت بھری ڈش کا لطف اٹھائیں۔







## فکر چکن رائس

### اجزاء

چکن بریسٹ	200 گرام	لہسن	چار جوئے	شملہ مرچ	سویا ساس	تین کھانے کے چمچ
چاول (اے بے ہوئے)	دو پیالی	برکی پیاز	دو عدد	کٹی ہوئی لال مرچ	انڈے	دو عدد
ٹمک	حسب ذائقہ	گاجر	ایک عدد درمیان	سفید مرچ	زرے کارنگ	ایک چمچ
ادریک	ایک انچ کا ٹکڑا	بند گوشت	ایک پیالی	مرک	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

### ترکیبہ

- ادریک اور دو جوئے لہسن کو کچل لیں اور اس میں لال مرچ، ایک کھانے کا چمچ مرک، ایک کھانے کا چمچ سویا ساس اور ٹمک ڈال کر ملا لیں
- چکن بریسٹ کو دھو کر اس کے فنگر زکات لیں اور تیار کئے ہوئے مصالحے کے کپیر سے میرینٹ کر کے رکھ دیں
- کڑا ہی میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ان فنگر ز کو سنہری خرائی کر کے نکال لیں
- اسی کڑا ہی میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں لہسن کچل کر ڈالیں اور اس میں پھنٹیں ہوئے انڈوں کو زردیے کارنگ ملا کر ڈالیں۔ تیزی سے چمچ چلاتے ہوئے انڈوں کو چورا کر لیں
- پھر اس میں باریک کٹی ہوئی بند گوشت، شملہ مرچ، گاجر اور ہری پیاز شامل کر دیں۔ اے بے ہوئے چاول اور خرائی کی ہوئی چکن ڈال کر دو چمچ کی مدد سے الٹ پلٹ لیں
- آخر میں ٹمک، سفید مرچ، مرک اور سویا ساس ڈال کر اچھی طرح گرم ہونے پر چوبے سے اتار لیں

### پریزنٹیشن

پیرا دہ اور آسانی سے بننے والے مزیدار چاول رات کے کھانے پر بہت لطف دیں گے۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✦ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✦ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)





## پساری قیمہ ان پیٹا پاس

اجزاء	آدھا کلو	فرائی کی ہوئی پیاز	آدھی پیالی	بسن	آدھی پیالی	ڈالڈا کو لگ آئل	حسب ضرورت
تھک	جسب ذائقہ	لال مرچ پیسی ہوئی	ڈیڑھ چائے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار ہری		
ادرنک لہسن پیٹا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	پیٹا ہوا گرم مصالحہ	ڈیڑھ چائے کا چمچ	چراو حلیا	چار کھانے کے چمچ		

### ترکیبے

1. تھک کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں پھر اس میں ادرنک لہسن، تھک، لال مرچ، گرم مصالحہ اور فرائی کی ہوئی پیاز ڈال کر اچھی طرح ملائیں
2. کڑا ہی میں آدھی پیالی ڈالڈا کو لگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں بسن ڈال کر بالکل آج پر بھونیں
3. جب خوشبو آنے لگے تو اس میں قیمہ ڈال اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ اس میں باریک کٹا ہوا ہرا مصالحہ ملا کر ڈھک کر دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن

بیٹا بڑے گور میان سے کانیں اور اس کو لٹکانے کی طرح کھول کر اس میں قیمہ بھر دیں۔ اوپر سے پیاز کے کچھے ڈال کر اس مزیدار خوش گوشتی بھی وقت پیش کیا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے







## حکین ساجیز اور سفید لوب

اجزاء	پکن ساجیز	چھتے آٹھ عدد	لبسن کے جوئے	دو سے تین عدد	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	لٹاٹو کچپ	دو کھانے کے چمچ
سفید لوبیا	ذیرہ پیالی	پیاز	ایک عدد	ٹماٹر	تین سے چار عدد	تلی کے پتے	تلی کے پتے	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	نہیں ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	سیرکہ	آدھی پیالی	ڈالڈا لوبیا آٹل	ڈالڈا لوبیا آٹل	دو سے تین کھانے کے چمچ

### ترکیبے

- لوہیا کو صاف دھو کر کچھ دیر ہلکو کر رکھیں پھر ہال کر گھالیں۔ گرل چین کو گرم کر کے اس پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا لوبیا آٹل لگائیں اور اس پر سا ساجیز کو اچھی طرح دونوں طرف سے سنہری کر لیں۔
- علحدہ چین میں ڈالڈا لوبیا آٹل میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں اور ساتھ ہی کھلا ہوا لبسن شامل کر دیں۔ دونوں چیزیں ملکی سنہری ہونے پر آجائے تو اس میں نمک ڈال کر جو لے سے اٹار لیں
- دو سے تین منٹ بعد چین کو چھ لے پر رکھ کر اس میں چوپ کئے ہوئے ٹماٹر، نمک، لال مرچ، کالی مرچ اور ٹماٹو کچپ ڈال کر ملائیں اور ملکی آٹچ پر پکے رکھ دیں
- جب گاڑھا ہونے پر آجائے تو اس میں اہلی ہوئی لوبیا اور گرل کئے ہوئے سا ساجیز ڈال دیں اور باریک کئے ہوئے تلی کے پتے چھڑک کر ہلکی آٹچ پر دس منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن

گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاول یا میٹھ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے





## سلفی کباب

اجزاء

ایک عدد	انڈا	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	آدھا کلو	تیمہ
دو عدد	ڈبل روٹی کے سلاسرز	ایک چائے کا چمچ	چاٹ مصالحہ	حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	ڈالڈا کو لگ آئل	دو سے تین عدد	ہری مرچیں	ایک کھانے کا چمچ	اورک لہسن پیاز ہوا

ترکیبے

- ڈبل روٹی کے سلاسرز کو آدھی پیالی پانی میں بھگو دیں۔ ایک پیالی تیلے میں لال مرچ اور اورک لہسن ڈال کر بھکی آج پر پکا لیں اور تیلے کا اپنا پانی خشک ہونے پر اسے چوبھے سے اتار لیں
- ڈبل روٹی کے سلاسرز کو اچھی طرح پانی سے نیچو (کر) دھلے ہوئے خشک کئے ہوئے) تیلے میں ملائیں اور اس میں نمک، چاٹ مصالحہ، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، انڈا اور ابلے ہوئے تیلے کو پیس کر ملا دیں
- تفلٹی بنانے والے سانچوں میں اس کچر کو چھٹی طرح دبا دبا کر بھر دیں اور اس میں آئس کریم ایسک لگا دیں
- ان سانچوں کو فریژر میں رکھ کر جمائیں، پھر احتیاط سے سانچے سے نکالیں اور ڈالڈا کو لگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن

ان کبابوں کو تفلٹیوں کی طرح پیش کرنے کے لئے پہلے پلیٹر میں ابلے ہوئے چائے نیچو نوڈلز پھیلا کر ڈالیں، پھر کباب رکھ کر ان پر کش کئے ہوئے کھیرے کا رانیٹ یا کرڈال دیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: چھ سے سات عدد







## پنجابی کرھی

### اجزاء

چند دانے	کلوچی	ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا	دو عدد	پیاز	ڈیڑھ پیالی	میسن
چار سے چھ عدد	ثابت لال مرچیں	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک عدد	ٹماٹر	ڈیڑھ پیالی	دہی
حسب ضرورت	ڈالڈا کنولا آئل	ایک چائے کا چمچ	ہلدی	ایک کھانے کا چمچ	ثابت گرم مصالحہ	100 گرام	پالک
		آدھا چائے کا چمچ	ثابت رائی	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	حسب ذائقہ	نمک
		چند دانے	میتھی دانہ	ایک چائے کا چمچ	کئی ہوئی لال مرچ	چھ سے آٹھ عدد	لہسن کے جوئے

### ترکیب

- آدھی پیالی میسن کو چھان کر اس میں آدھا چائے کا چمچ ہلدی اور پھینٹا ہوا دہی ملائیں اور تین پیالی پانی ڈال کر اچھی طرح ملا کر رکھ لیں
- دھنیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں۔ تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرانی کریں۔ پھر اس میں پسی ہوئی لال مرچیں، ایک کھانے کا چمچ کٹا ہوا دھنیا اور زیرہ ملا کر اچھی طرح بھونیں
- تیل علیحدہ ہونے پر اس میں تیار کیا ہوا دہی کا کچر ڈال دیں اور درمیانی آٹچ پر پکا کر بال آنے دیں۔ پھر ہلکی آٹچ پر پکے رکھ دیں
- پالک کو صاف دھو کر باریک کاٹ لیں اور میسن کو چھان کر اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز، پالک، نمک، کئی ہوئی لال مرچیں، دو سے تین جوئے پکلا ہوا لہسن اور ہلدی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں
- ڈالڈا کنولا آئل میں اس آمیزے سے پکوڑے تیار کر لیں اور کرھی کے گاڑھے ہونے پر اس میں ڈال دیں
- آخر میں گجھار بنانے کے لئے چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں ثابت گرم مصالحہ ڈال کر کڑا لیں، پھر اس میں باریک کٹا ہوا لہسن، ثابت لال مرچیں، رائی، کلوچی اور میتھی دانہ ڈال کر سنہری فرانی کریں اور کرھی پر تڑکا لگا دیں۔

نمک ڈال کر ہلکی آٹچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن اس مزیدار کرھی کا چپاٹیوں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ مزہ لیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے







## کابری گاموز

اجزاء	دوسے تین عدد درمیانی	چینی	ڈیڑھ پیالی	فریش کریم	ایک پیالی	سرخ فوڈنگ	حسب ضرورت
کیون	دو عدد	دہانت چاکلیٹ	100 گرام	جیلٹن پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ		

### ترکیبے

1. گاجروں کو صاف دھو کر چھیل لیں، کیونوں کا رس نکال لیں اور آدھی پیالی چینی کو پیس کر رکھ لیں
2. پھر گاجروں کو چھوٹے ٹکڑے کر کے لینڈر میں ڈالیں اور تھوڑا تھوڑا کیونو کا رس ڈالتے ہوئے لینڈ کر لیں۔ خیال رہے کہ زیادہ پتلانہ ہو جس کا برا چھی طرح پیسٹ کی شکل میں آجائے۔ اس میں کسی بھی کال کر لینڈر چلائیں پھر نکال کر فریج میں رکھ دیں
3. ایک پیالی چینی کو تین چوتھائی پیالی میں اچھی طرح حل کر لیں اور اسے درمیانی آئینچ پر پانچ سے سات منٹ پکا لیں
4. جیلٹن پاؤڈر کو دو کھانے کے چمچ نیم گرم پانی میں ڈال کر ملتے ہوئے پانی پر رکھ کر پکھلے تک پکائیں پھر اسے چینی کے تیار کئے ہوئے شیرے میں شامل کر دیں
5. دہانت چاکلیٹ کو چھوٹے ٹکڑے میں کاٹ کر تیس سے چالیس سکینڈ کے لئے مانگروہ پاؤڈر میں رکھیں اور ٹکڑی کے چھوٹے چمچ سے ملاتے ہوئے گرم شیرے میں ڈال کر ملا لیں
6. شیرے والے پیالے میں ایک سے دو منٹ الیکٹرک بیٹر چلا کر اسے فریج میں رکھ دیں
7. فریش کریم کو علیحدہ صاف خشک پیالے میں ڈال کر ٹھنڈی کرنے رکھ دیں، پھر اسے الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھیلت لیں
8. جیلٹن والا کچر مکمل طور پر جم جائے تو اسے فریج سے نکال لیں، اسے الیکٹرک بیٹر سے پھیلتے ہوئے اس میں پھینٹی ہوئی کریم اور گاجر کا پیسٹ شامل کر دیں
9. جب تمام چیزیں اچھی طرح کجبان ہو جائیں تو اسے خوبصورت سے پیالے میں ڈال کر فریج میں رکھ دیں

پیریز نٹیشنز اچھی طرح جسنے پراس مزیدار موز کو فریج سے نکال کر اسے شیرے میں پکی ہوئی گاجروں سے سجا کر پیش کریں۔

تاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افزودہ چارے سے چھ کے لئے







## کھجور کا میٹھا

### اجزاء

کھجور	آدھا کلو	کارن فلاور	تین کھانے کے چمچ	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
دودھ	تین پیالی	جیلٹن پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ		
چینی	ایک پیالی	فریش کریم	ایک پیالی		

### ترکیبہ

- کھجوروں کو چنگھال کر صاف دھو لیں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر پکے رکھ دیں
- کسٹروڈ کریم بنانے کے لئے دودھ کو بالائے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں چینی ڈال کر دس سے پندرہ منٹ ہلکی آگ پر پکا کر گاڑ جا کر لیں
- کارن فلاور کو دودھ سے تین کھانے کے چمچ ٹھنڈے دودھ میں گھول لیں اور اگلے ہوئے دودھ میں شامل کر دیں۔ تیزی سے چمچ چلاتے ہوئے گاڑھا ہونے پر چوبیس سے اسی گھنٹہ اور ٹھنڈا کر چمچ لیں
- کھجوروں کا پانی خشک ہونے پر اسے لکڑی کے چمچ سے کھل لیں اور اس میں مارجرین یا مکھن ڈال کر خوشبو آنے تک بھون لیں۔ چوبیس سے اسی گھنٹہ کرنے رکھ دیں
- کریم کو دس سے پندرہ منٹ فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں پھر صاف خشک پیالے میں ڈال کر پھیٹ لیں۔ جیلٹن کو دودھ کھانے کے چمچ نیم گرم پانی میں گھول کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے ٹانگو دو یا دو تین میں چکالیں
- تیار کی ہوئی کسٹروڈ کریم میں پھیٹتی ہوئی کریم اور جیلٹن ڈال کر پھیٹ لیں

### پریزنٹیشن

خوبصورت سیٹھنے کی ڈش میں کسٹروڈ کریم پھیلا کر ڈالیں، پھر اس پر کھجور کے پیسٹ کی تہ لگائیں۔ اسی طرح سے ایک سے دو تہہ دونوں چیزوں کی تہ لگائیں اور اوپر سے کٹے ہوئے بادام پستے اور فریش کریم سے سجا کر فریج میں رکھ دیں۔ خوب اچھی طرح ٹھنڈا کر کے پیش کریں

تیاری کا وقت: آٹھ سے دس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: سات سے آٹھ کے لئے

### شائستہ خانم کا تعارف

محترمہ شائستہ خانم صاحبہ قانون کی طالبہ ہیں۔ پڑھائی کے ساتھ ساتھ محنت پیش کھانوں کی ریسپیروں بھی آزماتی ہیں۔ رمضان المبارک میں ان کا آڈیو: کھجور کا میٹھا تھا آپ سب کے دلخیز خاتون پر خلقت ڈالنے پیش کرنے کا





Dalda

جہاں ماحتاوہاں ڈالدا



## ڈالدا نوٹ بک کنگ کلاس

### آپ بھی فرائڈ رائس اور اسٹریپس اسٹفڈ چاکلیٹ ایگز بنائیں

کئی چیز کرتی رہیں۔ ٹیکنالوجی نے بہت ترقی کر لی ہے مگر جو لطف لایو  
جس کی برادری است سیکھنے اور تربیت لینے میں آتا ہے اس کا لطف ہی کچھ اور  
ہوتا ہے۔

بیکونٹ ہال میں ہونے والے ڈالدا نوٹ بک کلاس کے لقاؤں میں دور اسپر اسٹریپس  
اسٹفڈ چاکلیٹ ایگز فرائڈ رائس کی ریسپی درج تھی۔ دوسرے صفحے پر  
ایک سوالنامہ تھا جس کی تفصیل آگے چل کر بتائیں گے۔

جھوٹے بڑے Tips میں انہوں نے چاکلیٹ بکھلنے (Melt) کرنے  
کا طریقہ بتایا۔ ہال میں موجود خواتین نے اس نئی ریسپی کو توجہ اور انتہا  
سے سنا اور دیکھا۔ ساتھ ہی ساتھ سوالات اور جوابات کا سلسلہ بھی چلا  
دیا۔ خواتین بک کلاس کے دوران پیش آنے والے مسائل کا حل پوچھتی  
رہیں۔ شائد بک کلاس میں بھی ماہر ہیں۔ نوڈ ایکسپریٹ تو ہیں ہی۔ چنانچہ  
نہایت دلچسپی اور سرگرمی سے سیکھنے سکھانے کا یہ دورانیہ مکمل ہوا۔ اس کے  
بعد دوسری ریسپی کا مرحلہ شروع ہوا۔ ہم اور آپ میں سے اکثر خواتین  
نے چکن فرائڈ رائس، چکن فرائڈ رائس یا دیکھیں اور ایک فرائڈ رائس  
ہزاروں مرتبہ بنائے ہوں گے مگر آج ڈالدا نوٹ بک کلاس نے ہمیں فز کے ساتھ  
فرائڈ رائس سکھانے کا اہتمام کیا تھا۔

خواتین نے اس ریسپی کے دوران نہایت دلچسپی سے پکاتا بھی سیکھا اور  
سوالات بھی کئے۔ اس طرح کی درستانہ فضا میں نہ تو ڈالدا نوٹ بک کلاس  
اور نہ ہی مدعوین میں سے کسی خاتون کو اجنبیت کا احساس ہوا۔ اس موقع پر بھی  
خواتین نے کئی امور میں دلچسپی لی مثلاً یہ کہ بریانی، زردے اور چائینز مختلف  
ڈشز کے لئے کیسے اور کتنے مختلف چاول لئے جائیں؟ برتن کیسے ہوں؟





Dalda

جہاں ماجنا



خواتین اپنی پینے والی، بال بندھے ہوئے ہول اور کھانے والی سونے کے ساتھ کچن میں جانا چاہتے؟ جن بھونے چائیز کیوزین بنانا باقاعدہ کلاسز لے کر نہیں سیکھا ان کے لئے یہ بڑے اچھے کی بات تھی کہ فوڈ ایکسپٹ انہیں چاولوں کو ہلکا سا بھون کر کی ہوئی سبزیاں ملائے کی ترکیب بتا رہی تھیں اور تو اور وہ خواتین بھی اپنی کوکنگ کی اصلاح کر لیں جو انڈوں کا اسکرمل بنا کر چائیز چاولوں میں ملائی ہیں۔ ہماری فوڈ ایکسپٹ کے مطابق آپ کو چھینے ہوئے انڈے بغیر تیلے ہوئے ملائے چائیز تاکہ انڈوں کا فلیور بھی چاولوں میں بس جائے۔

کچھ خواتین نے سبزیوں میں بند گوشتی نہ ملانے کی وجہ پوچھی تو کچھ کو کچھلی کے ساتھ فراڈز اس بناتے ہوئے بوکا احساس ستارہ تھا۔ فوڈ ایکسپٹ شیانہ



جیب نے کچھلی کو سر کے سے دھونے اور میرینٹ کرنے کا آسان طریقہ بتاتے ہوئے کہا کہ بغیر کھانے کی کچھلی کے ان بھون پر سبزیوں، چھینی، نمک، آبلہ اور ایک چائے کے چمچ کے برابر سفید مرچ سے میرینٹ کر لیا جائے تو فوڈ ایکسپٹ میں کچھلی کی بوکا گزرتا نہ ہوگا۔

اس دوران کچھلی کی معاون محترمہ اسماء نے ڈالدا کو کنگ آئل، VAPF بنا ہتی، اولیو آئل، مکے ملاؤ، ملاؤ کی غذائی افادیت بتائی۔ ہمیں اس موقع پر کئی اچھی پسندیدہ مثلاً ایک تو یہی تھی کہ چائیز چاول بنانے کے لئے چاول پہلے سے بال کر بھون کر دھو دینے چاہئیں اور لکڑی کے دو چپوں کے ساتھ چاولوں کو پھٹنے سے نہ تو چاولوں کو پھٹے جس نہ ہی نرم پڑتے ہیں اور نہ ہی ان چاولوں کو بریانی کے چاولوں کی مانند ایک کی بوکا کر پکا جانا چاہئے۔

ڈالدا فوڈز کی یہ محفل کم و بیش دو گھنٹوں میں اختتام کی طرف بڑھی۔ ان تمام شرکاء خواتین نے ڈشز کو چکھا اور سوالناموں کو پُر کیا۔ جس میں زیر استعمال کوکنگ آئل کے برائڈ سے لے کر ہر ماہ کتنی مقدار میں تیل کے استعمال سے متعلق چند بنیادی سوالات کے بعد خواتین کی سہولت کے لئے پاؤچ، بوتل یا ٹن سے متعلق پوچھا گیا تھا۔ ڈالدا کی مصنوعات کی غذائیت اور طبی اہمیت سے متعلق سوالات بھی اپنی جگہ نہایت اہمیت رکھتے ہیں چنانچہ اس تقریب بہر ملاقات میں یہ حصہ بھی نہایت پر تجسس تھا۔ خواتین ڈالدا فوڈز کی کنزیومر تھیں لیکن یہاں آ کر انہیں ان مصنوعات کی غذائی و طبی افادیت کا علم ہوا۔

دوپہر کی یہ تقریب شام ڈھلنے سے پہلے اختتام کو پہنچی اور جاتے جاتے ہم نے خواتین کو دیکھا بہت پر شوق انداز میں فوڈ ایکسپٹ شیانہ حبیب کے ساتھ سیلفیز بنا رہی تھیں اور رات ہونے سے پہلے پہلے کراچی کے ایک کیونٹی کلب کی کچھریل سیکرٹری نے تقریب کی چند تصاویر انٹریٹ پر ہم سے شیئر بھی کر لی تھی۔

تو قارئین آپ بھی جلد از جلد ہمارے ریڈر کلب کے ممبر بن جائیں اور اسی طرح ڈالدا کی تقریبات میں حصہ لینے کا موقع حاصل کریں۔





نیند ایک پراسرار کیفیت ہے جس کے بارے میں دھوکے سے لے کر کئی جہاں ابھرتے ہیں۔ کب آتی ہے؟ روٹھ کیوں جاتی ہے؟ اور نیند کیسے ہمارے رشتہ کمزور کیوں پڑتا ہے؟ مگر اتنا طے ہے کہ نیند کا تعلق صحت سے ہے۔ اگر صحت بگڑے تو نیند کم آئے گی۔ صحت بہتر ہو تو نیند کم آئے گی اور کیا کیا کچھ عوامل کے طور پر ہم نیند کو بہتر بنائیں گے؟ سائنس کتنے راز کھولتی ہے...

### بے خوابی سے الزائمر کا خطرہ

اگر درمیانی عمر میں کوئی شخص کم خوابی کا شکار ہوتا ہے تو یہ اس کے لئے انتہا ہے کہ یہ چیز بعد کی زندگی میں دماغی الزائمر کا سبب بن سکتی ہے۔ دانشمندان یونیورسٹی کے تحت ہونے والی تحقیق کے مطابق جو لوگ سونے کے دوران بار بار جاگتے ہیں ان میں دماغی انتشار کا سبب بننے والا کیمیائی مادہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس مادے سے 10 یا 15 برس تک یادداشت کی کمزوری یا کوئی اشارہ سامنے نہیں آتا تاہم ان کے اندر الزائمر جڑ پکڑنے لگتا ہے۔

### سونا دل کی صحت کے لئے بہترین

الباہ یونیورسٹی کے ماہرین ایس گارٹر کی تحقیق کے مطابق 6 سے 8 گھنٹے تک کی نیند دل کی صحت کے لئے انتہائی مفید ہوتی ہے۔ تحقیق کے مطابق گہری اور اچھی نیند سے دل کی دھڑکن کی رفتار اور بلڈ پریشر نارمل رہتے ہیں جس سے دل پر موجود تناؤ بھی کم ہو جاتا ہے۔ تحقیق کے مطابق مناسب نیند نہ ملنے سے بلڈ پریشر اور تناؤ بڑھ جاتا ہے جبکہ وزن بڑھنے لگتا ہے اور امراض قلب کا خطرہ زیادہ ہو جاتا ہے۔

### بے خوابی دفتری امور کے لئے تباہ کن

بے خوابی کا مرض ذہن کو بھٹکانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ کیلیفورنیا

### خراے اور جھجکے کا تعلق

مشی گن یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق خراے اور سانس کی خرابی والی نیند لوگوں کو کم پر کشش، بوزھا اور کند ذہن بنا دیتی ہے۔ خراٹوں کے بھکار افراد کے چہرے پر جلد جھریاں پڑ جاتی ہیں۔ تحقیق ڈاکٹر رونالڈ شیردن کے مطابق نیند کی کمی کے ساتھ خراے بھی لوگوں کی صحت پر متاثر ہوتے ہیں۔ ان کی شخصیت بڑھاپے کا شکار ہو جاتی ہے اور وہ کم پر کشش لگتے ہیں۔

### رات کی نیند سانس کی صفائی کیلئے بہترین

نیویارک کی روچسٹر یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق جب جسم آرام کرتا ہے تو ہمارا دماغ بیداری کے دوران ذہن پر دھنسنے والے کیمیائی اجسام کو صاف کرنے میں مصروف ہوتا ہے۔ اگر دماغ یہ کام نہ کرے تو لوگ الزائمر اور دیگر دماغی امراض کا شکار ہو سکتے ہیں۔

غریبہ نیند سے تعلق استوار کئے رکھنا بہت ضروری ہے۔ اچھی نیند بچوں، بڑوں، خواتین اور مردوں یعنی ہر کسی کے معمولات زندگی بہتر بناتی اور رویوں کے مسائل حل کرتی ہے۔

یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق جن افراد کو نیند کا مسئلہ درپیش ہوتا ہے اس کی وجہ دماغ کا وہ حصہ ہوتا ہے جو نیند کو دماغ میں دھنسنے کا کردار کو بری طرح متاثر کرتا ہے۔ دماغی اسکین کے مطابق وہاں ہے کہ بے خوابی کے شکار افراد کو اچھی نیند لینے والے افراد کے مقابلے میں ان کی ملازمتوں میں زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے۔ ڈاکٹر Sen کے بقول "بے خوابی کے شکار افراد کو نہ صرف نیند کے مسائل کا سامنا ہوتا ہے کہ ان کا دماغ دن میں بھی سوچا نہیں رہتا۔" سب سے کام نہیں کر پاتا۔ بے خوابی سے یادداشت سے متعلق حصے میں بھی کمی ہے۔ انہیں کر پانے جبکہ یہی چیز خیالی پلاؤ پکانے والے دماغی حصوں کی کارکردگی بڑھا دیتی ہے۔

### نیند کی کمی اور بد صورتی کا تعلق

سوئیڈن میں ہونے والی ایک طبی تحقیق کے مطابق اگر آپ خوبصورت اور پرکشش نظر آنا چاہتے ہیں تو اپنی نیند پوری کریں جو لوگ نیند کی کمی کا شکار ہوتے ہیں وہ دیکھنے میں اداس اور کم پرکشش نظر آتے ہیں۔ مجموعی طور پر یہی کمی شخصیت کو غیر صحت مند روپ دیتی ہے۔

اسٹاک ہوم یونیورسٹی کی تحقیق میں کہا گیا ہے کہ کم سونے والے لوگوں کی آنکھیں بھاری ہو جاتی ہیں جس سے ان کے چہرے سوچے ہوئے اور سرخ ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح آنکھوں کے گرد حلقے پڑنے سے چہرے





مخروہ نوعیت کی بیماری ہے  
اس کے خطرات بڑھاتے ہیں



آشوب چشم (Pink Eye) بہت کم عمر سے ایک یا سالانہ تقریباً 50 لاکھ افراد کو متاثر کرتی ہے۔ پاکستان میں بھی کاہے۔ یہ گاہے ایسے مسائل پیدا ہوتے ہیں اور گرمیوں کے موسم میں آنکھوں کی شعلہ شدت بڑھ جاتی ہے۔ اس بیماری میں آنکھ کے پونوں کے اندر کی اعلیٰ (Conjunctiva) متاثر ہوتی ہے اور اس سوزش سے آنکھ کی سفیدی گھلائی یا سورج اللہ آتی ہے۔ آشوب چشم کا سبب جراثیم بھی ہو سکتے ہیں اور وائرس بھی تاہم ان میں تفریق کرنا ڈاکٹروں کے لئے دشوار ہو جاتا ہے لہذا عام طور پر آنکھوں میں سرخی دیکھ کر بعض ڈاکٹرز اینٹی بائیوٹک ادویات تجویز کرتے ہیں جبکہ یہ وائرس کے خلاف غیر موثر ہوتی ہیں۔

#### اینٹی بائیوٹک ادویات کا کردار

ان ادویات کے کلچر استعمال سے جراثیموں میں دواؤں کے خلاف مزاحمت کی قوت پیدا ہو جاتی ہے جو صحت کے لئے خطرناک ہو سکتا ہے۔ اس سلسلے میں ایک دلچسپ بات یہ ہے کہ برطانیہ میں آشوب چشم کے لئے جو عام اینٹی بائیوٹک دی جاتی ہے وہ کلورامفنیکل کال (Chloramphenicol) ہے۔

کرنے والوں نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ شفا یابی کی شرح میں دونوں گروپوں میں کوئی خاص فرق نہیں تھا۔ جن بچوں کو اینٹی بائیوٹک دی گئی تھی ان میں سے 86% شفا یافتہ ہو گئے اور جن کو فرضی دوا دی گئی تھی ان میں بھی 83% فیصد آشوب کے بھارت پائچے تھے۔ جن بچوں میں آشوب کی وجہ سے جراثیم تھے ان میں اینٹی بائیوٹک سے شفا یابی کی شرح 85% فیصد تھی جبکہ جراثیم سے متاثرہ فرضی دوا کے گروپ میں شریک 80 فیصد بچے شفا یاب دیکھے گئے۔

کے قطرے میں یہ دوا ڈاکٹری نسخے کے بغیر بھی فروخت کی جاتی ہے لیکن امریکہ میں اس پر پابندی عائد ہے اور امریکی ڈاکٹروں کے مطابق وہ آشوب چشم میں مبتلا کسی بچے کے علاج کے لئے اس دوا کے استعمال کے لئے سوچ بھی نہیں سکتے۔ آشوب چشم میں اینٹی بائیوٹک دواؤں کے اثرات کا جائزہ لینے کے لئے برطانیہ میں اس مرض میں مبتلا 6 ماہ سے 12 سال کی عمر کے 326 بچوں سے کچھ بچوں کو حقیقی اور کچھ کو فرضی ادویات دی گئیں۔ ان دونوں محققین

#### دھوپ کا چشمہ آشوب چشم میں ایک احتیاطی تدبیر ہے

اکثر لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ دھوپ کا چشمہ پہننا فیشن ہے اور اسے کہیں سے بھی خرید جاسکتا ہے۔ سن فریم خوبصورت ہونا چاہیے۔ دینے کو بچھارے والے یا لکڑیوں پر اٹھائے گئے پرچھے لگائے وہ مرد و عورت دونوں کے دھوپ کے چشمے کا سودا کرے اور اس کے پاس بھی نہایت خوبصورت جیسے موجود ہیں لیکن بظاہر یہ دھوپ کے چشمے کا تعلق آنکھوں کی صحت سے ہے لہذا احتیاط برتنے۔

#### بالائے بنفشی شعاعوں کا رکھیں خیال

دھوپ کا چشمہ خریدنے کا پہلا مصلحت یہ ہے کہ آپ اپنی آنکھیں تیز دھوپ سے بچانا چاہتے ہیں۔ سورج ان ناریہ شعاعوں کو مسلسل خارج کرتا رہتا ہے جو ہماری بینائی کے لئے بہت نقصان دہ ہو سکتی ہیں۔ ان شعاعوں کی مزید درجہ بندی کی جا چکی ہے اور یہ اپنی Wavelength اور شدت کی بناء پر A, B, C کہلاتی ہیں۔ ان شعاعوں کے ناز بار آنکھوں میں جانے سے پہلے امراض پیدا ہو جاتے ہیں مثلاً جوتابند، اعضا کی کھجوا اور اکا دکا ہی آہنی گرگرسر کا بھی اندیشہ پیدا ہو گیا ہے۔ آشوب چشم ایسا تشویش ہے جو ایک سے دوسرے کو لگ سکتا ہے تاہم اگر آپ نے چشمہ پہننا شروع کر دیا ہو تو یہ مرض علاج قلم ہوئے تک صرف آپ ہی تک محدود رہے گا۔ خیال رہے کہ آپ کا تو یہ، روناں اور گیسٹریک کسی آپ کو نہ لگے۔ استعمال کریں۔ اس کے دھوپ کی شکل میں آنکھیں در دراز سے دوا بھی استعمال کر کے بچہ بزرگ کو لگ سکتے۔





پکنک اور سفر کو  
محفوظ بنائیں

سکولوں میں بچوں کی چھٹیاں بعد میں ہوتی ہیں مگر انہیں پر لطف  
ان دنوں گزارنے کے منصوبے پہلے بن جانتے ہیں۔ انسانی  
سرگرمیوں میں مسلسل کام اور دہاؤ کی کیفیت سے لکل کر وہ  
قریب کہیں باہر سفر و تفریح کرنے کا اپنا ہی لطف ہوتا ہے۔  
والدین بھی چاہتے ہیں کہ بچوں کے ساتھ تازہ دم ہو جائیں پھر  
ایک نئے دوسرے اور عزم کے ساتھ کام کر سکیں اور اپنی لوٹیں۔

ماہر غذائیت فائزہ عبدالرب نے ڈالڈا کا دسترخوان کے بارے میں کہنے لگے  
زندگی کو صحت بخش انداز میں گزارنے اور حفظہ مقدم کے ساتھ چھٹیوں پہلی  
ہیں آپ بھی پڑھئے۔

”سفر سڑک کا ہو ریل کا، ہوائی جہاز یا بس کا، آپ کہیں کہیں رہتے ہیں، تازہ دم  
ہوتے ہیں، کچھ کھانا پینا چاہتے ہیں، دل چاہتا ہے کہ باہر دستیاب غذا کیسے کھائیں  
مگر صحت کا شعور رکھنے والی ماؤں کی تجویز ہوتی ہے کہ سفری مسلمان میں تھوڑا بہت  
کھانا Store کر لیا جائے تاکہ وہ گھر کا صاف ستھرا بھی ہو اور سیر و تفریح بچٹ کے  
انداز میں کچھ ہوگا نہ خریدنا پڑے۔ جہاں تک صحت سے متعلق آگہی کا سوال ہے تو  
ہم اپنے کینک میں خاص اس موسم گرما میں زہر خورانی، کیکسز اور اڑنی کے  
مریضوں سے بڑھتے ہیں۔ ان میں سے بیشتر بھاری و ثقیل غذاؤں کے استعمال کے  
ساتھ ساتھ باقی کھانا کھانے کی وجہ سے بیمار پڑتے ہیں۔

12۔ گھنٹوں تک تازہ اور صبح بھی قابل استعمال رہنے والی غذاؤں میں سلاوا  
اور دیگر تازہ سبزیاں، بغیر چھلے یا کانے ہوئے پھل، سرکہ، نمک اور سیاہ مرچوں  
کے علاوہ چائے مصالحہ بھی ہے۔ سفر کے دوران آپ Ice Box اپنے ہمراہ  
رکھئے جیسے پانی کی بوتلیں یا کولڈ ڈرنکس اور جوس کے ٹن اور ڈبے برکتی ہیں۔

• کبھی بھی Salad Dressing کے ساتھ سلاوا تیار کر کے ہمراہ نہ لے  
جائیں۔ یہ غذاؤں سے متعلق ہونے والی بیماریوں کا باعث بن سکتی ہے۔

• ناشتے کے لئے انڈے ابال کر ساتھ لے جائے جاسکتے ہیں۔ پیئر کے  
ٹیکس بھی ساتھ لے جاسکتے ہیں مگر کھلے ہوئے پیکٹ کو کھول کر آدھا پونا  
استعمال کر کے واپس پیٹ کے نہ رکھیں اس میں بیکٹیریا پیدا ہو سکتا ہے۔ اگر

یہ استعمال میں نہ آ رہا ہو تو اسے پیٹ کر واپس Ice Box میں رکھئے۔

• دانی ساتھ لے جایا جاسکتا ہے بشرطیکہ اس کا ڈبہ لیا جائے اور اسے کھولنا نہ  
جائے۔ وہی پروبائیوٹکس، وٹامن B2، B12 کے علاوہ بہترین مقدار میں  
کیشیم اور فاسفورس پر مشتمل ہے جو ہمارے دانتوں اور ہڈیوں کے لئے بے حد  
مفید ہیں۔ خاص کر ایسا فرد جو اسٹی بائیوٹکس کھا رہا ہو اسے وہی ضرور استعمال  
کرائیں تاکہ جسم نقصانات سے بچے اور قوت مدافعت بڑھے۔ یہ دوران سفر

ہیں۔ سچ اور عمرے کے زائرین کو ہم نے گھر کے کپے ہوئے کھانے فریز  
کر کے لے جاتے دیکھا ہے۔ اگر یہ کھانے پیشہ ورانہ خدمات مہیا کرنے والی  
کمپنیوں سے Pack کروائے جائیں تو ہفتہ دن یا بارہ روز تک سے زائد  
عمرے کے کھانے کا آؤڈر رہتے ہیں تاہم نہیں کھولنے کے بعد تیز آؤڈر پر ابالنے کی  
حد تک گرم کرنا ضروری ہے اس طرح یہ کھانے Botulinum Toxin  
سے محفوظ رہتے ہیں۔

• کوشش کریں کہ روٹی کھانے ساتھ نہ لے جائیں کیونکہ یہ ذہن مضم نہیں  
ہوتے بلکہ دیگر کھانوں میں بھی تیز مصالحوں کا استعمال کم سے کم کریں۔

• ہمارے بیشتر کھانے جن میں مچھلی کے سالن، جھینگے، بکلی، حلیم، بریانی، نہاری  
اور آٹھ کریم کے علاوہ مختلف ٹیکس کھانے کو جی چاہتا ہے کیونکہ یہ بہترین  
غذا ہے۔ لیکن یہ دیکھتے ہیں تاہم انہیں ہمراہ لے جانا درست نہ ہوگا۔ دل چاہے تو  
غذائی رہنمائی کی سادہ اور معیار دیکھ کر تازہ خرید کر کھائی بہتر ہے۔

• عام طور پر لوگ سمجھتے ہیں کہ سفر کے دوران جنک فوڈ استعمال میں ہلکا آسان  
اور محفوظ ترین انتخاب ہے جبکہ یہی طور پر اس مفروضے میں قطعی صداقت نہیں۔  
یہ بے شمار کیلوریز پر مشتمل غذا ہے۔ لیکن یا تو روٹی بہت دنوں تک تازہ نہیں  
رہ سکتے لہذا جو بھی کھائیں تازہ اور گرم ہمارے ہمارے کھائیں۔

• بہت سے لوگ Hand Sanitizers ساتھ رکھتے ہیں تاکہ صابن  
سے ہاتھ دھونے سے اجتناب برتیں۔ جدید تحقیق کے مطابق یہ طبی نوعیت سے  
محفوظ ترین انتخاب نہیں۔ بہتر یہی ہے کہ آپ صابن اور پانی ہی کا استعمال  
کریں یا پھر Baby Wipes اور Wet Tissues ساتھ رکھ لیں۔

ان چند تجاویز کا تجربہ کر کے اپنے سفر اور پکنک کو آسان تری نہیں محفوظ بھی بنایا  
جاسکتا ہے۔

فیصل آباد میں کی بدبودار کرنے کے لئے بھی اکسیر مانا جاتا ہے۔  
• گوشت کی کچی ٹکڑیاں بہت دنوں تک تازہ نہیں رہ سکتا البتہ شامی، چکنی اور  
سج کباب کی شکل میں ان کی مقدار ساتھ رکھی جاسکتی ہے۔ مچھلی کے کباب یا  
پٹیز لے جاسکتے ہیں مگر ان کی روٹی یا سالن کی صورت میں لینی بہتر نہیں ہوگی۔

• پکنک پر جاتے ہوئے ٹیکس کے کھانے یا سالن کی کراکری لے جانے کی  
ضرورت نہیں۔ آپ ایک بار استعمال کے بعد صاف کرنے والی کراکری  
ساتھ رکھیں۔ پلاسٹک کا میٹریل ہرگز استعمال نہ کریں۔ پاکستان میں

دستیاب مقامی صنعت میں تیار ہونے والے پلاسٹک کے ٹیکس Toxico  
میٹریل کے ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ پلاسٹک کی کراکری میں غذائی  
جذب کر کے پھپھوندی لگنے کا خدشہ ہوتا ہے جس سے کھانا خراب ہو جاتا ہے۔

• کچھ لوگوں کی پیاس ٹیکس کے گلاس ہی سے بجھتی ہے۔ یہ آپ کی عادت  
پر منحصر ہے۔ اس عادت کو ترک کریں۔ اسٹیل کا کٹورا یا Disposable  
Glass استعمال کریں اور آلودہ پانی سے کبھی برتن دھونے کی غلطی نہ کریں  
ورنہ غیر معیاری پانی سے برتن یا گلاس دھونے سے پانی میں موجود جراثیم  
جسم میں منتقل ہو سکتے ہیں۔

• پکنک یا سفر کے دوران محفوظ اور غذائیت بھری اشیاء کھائیں مثلاً خشک  
میوے، سبزی، کچی گاجر اور بعض موسمی پھل۔ اگر موٹنگ پھلی آپ کو اڑنی کرتی  
ہے اور موافق نہیں آتی تو خشک میوؤں کے ساتھ اسے استعمال نہ کریں۔ باہر  
جاتے ہوئے پینا اور انگوڑہ کھائے جائیں تو بہتر ہے۔

• Canned Food کو مدت استعمال کے اندر اندر خوب اچھی طرح  
گرم کر کے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ بے حد منظم خاتون ہیں تو اپنے  
ہاتھ کے کپے ہوئے کھانے کسی کبھی کودے کر Seal کروا کے محفوظ کر سکتی



## محفوظ غذا...

ہر انسان کا

بنیادی حق ہے

چھوٹی چھوٹی احتیاطیں ہزاروں

بیماریوں سے کیسے بچاتی ہیں؟



ہیں۔  
کچھ ایسی بیماریاں جو دیکھنے میں تازہ نہ معلوم ہو رہی ہوں بہتر ہے کہ انہیں نہ استعمال کیا جائے اور اگر بہتر حالت میں ہوں تو یوں کے رس یا سر کے میں تھوڑا سا پانی ملا کر پھل اور بیماریاں دھونے سے جراثیم فوراً ہی مر جائیں گے یعنی Low PH یعنی اسٹریک ایسڈ کی مدد سے پھل اور بیماریاں محفوظ رکھی جاسکتی ہیں۔

## پانی کیسے محفوظ رکھا جائے؟

پانی غذا کا بڑا حصہ بن کر لیا جاتا ہے۔ چونکہ زیادہ تر پھل اور بیماریاں پانی سے لبریز ہیں اسی وجہ سے وہ بہت جلد خراب ہو جاتی ہیں کیونکہ پانی میں جراثیم اور مضر صحت مرکبات دونوں ہی موجود ہوتے ہیں اسی لیے پانی کو ابال کر یا پھر ایک خاص طریقے سے چھان کر استعمال کیا جائے۔ دنیا بھر میں 3 سے 4 لاکھ بچے اسہال کا شکار ہو کر مر جاتے ہیں اور بد قسمتی سے ان میں 70 فیصد کا تعلق ایشیائی اور افریقی ممالک سے ہے۔

غذائی اشیاء کے مضر ہونے میں دو عوامل یعنی خور و حیاتیات اور کیمیائی مرکبات کا فرما ہوتے ہیں اسی لیے صاف پانی کی فراہمی ناگزیر ہے۔

طریقہ کار سے حاصل ہونے والی غذا ہوتی ہے۔ غیر محفوظ غذا کے استعمال سے مہلک بیماریاں جنم لیتی ہیں۔

اگر کسی غذا میں Microorganisms یعنی بیکٹیریا، پیپٹو بلاک اور وائرس کیمیائی مرکبات شامل ہوں اور اپنی تعداد میں مستقل اضافہ کرتے رہیں جیسے دودھ، کھیر، پھلی، اناج، پھل، ترکاریاں اور گوشت وغیرہ تو ان تمام اشیاء کے لئے حفاظتی اقدامات اختیار کرنے کی فوری ضرورت ہوتی ہے۔ واضح رہے کہ ان اشیاء کو خراب کرنے میں بعض مخصوص قسم کے بیکٹیریا کا بھی عمل دخل ہے مثلاً۔

Escherichia Coli، Salmonella، E-Coli، Listeria، Contamination وغیرہ۔ یہ ہمارے مگن سے لے کر فریج اور کھانے کی میز سے دسترخوان تک کہیں بھی ہو سکتے ہیں لہذا اگر کھانے کی اشیاء زیادہ دیر تک کئی ہوئی رکھی رہیں یا پھر کھلی رہیں تو یہ بیکٹیریا یا آسانی سے آدھ ہو سکتے ہیں۔ جب کبھی اشیاء کو کھلا رکھنا ضروری ہو تو کھانے یا پکانے سے پہلے خوب اچھی طرح دھو لینا بہتر ہے۔ پکی ہوئی فریزر کی گئی غذاؤں کو خوب گرم کر کے استعمال کرنا چاہئے کیونکہ زیادہ درجہ حرارت پر جراثیم مر جاتے

غذا کا تحفظ بہت ضروری ہے کیونکہ غذا چاہے کتنی ہی صحت مند کیوں نہ ہو لیکن اگر جراثیم اور مضر صحت عناصر Toxins سے محفوظ نہیں تو وہ بجائے فائدے کے نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔ بد قسمتی سے پاکستان میں بھی غذا سے متعلق حفاظتی انتظامات کرنے کا فقدان ہے جس کی ایک بڑی بنیادی وجہ معلومات کی کمی ہے کیونکہ ہم بعض ایسی غذائی اشیاء استعمال کرتے ہیں جو صحت کے لئے فائدے کی بجائے نقصان کا باعث بن رہی ہوتی ہیں۔

کچھ عرصے پہلے بچوں کی غذائی اشیاء میں ایک کیمیکل Melamine شامل کیا گیا تھا تاکہ جب غذا کا تجربہ کیا جائے تو اس میں پروٹین کی زیادہ مقدار مل سکے۔ میلا مائن میں 67 فیصد نائٹروجن موجود ہے اور پروٹین، نائٹروجن کو فارمولے میں شامل کر کے حاصل کی جاتی ہے۔ واضح رہے کہ میلا مائن درحقیقت ایک سفید کرشل پاؤڈر ہے جو پلاسٹک کے برتن یا فرنیچر بنانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے لہذا اس کرشل کپاؤڈ کی غذائی اشیاء میں آمیزش غذا میں زہر ملانے کے برابر ہے اور اس کیمیکل کو بچوں کے دودھ میں شامل کرنا انہیں از خود موت کے حوالے کرنے کے مترادف ہے۔

ہمارے معاشرے میں ملاوٹ عام ہے اور محفوظ غذا درحقیقت صحت بخش



اشیاء میں شمار کئے جاتے ہیں تاہم قلمی کی تہہ کے باعث یہ کافی حد تک زہریلے اثرات سے محفوظ ہو جاتے ہیں۔

- ایونیم کے برتنوں کے حوالے سے بھی جدید تحقیق کے مطابق کھانا پکانے سے صحت پر بے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔
- امین لیس اسٹیل کے برتنوں کو کھانا پکانے کے لئے نسبتاً موزوں سمجھا جاتا ہے۔ محفوظ غذا کے حوالے سے یہ چند احتیاطی تدابیر اختیار کر لی جائیں تو ہم صحت پر مرتب ہونے والے کئی مضر اثرات سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔



کے لئے استعمال ہوتے ہیں تو ان برتنوں کے انتخاب میں خاص احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہمارے مٹی کے برتن مسام دار ہوتے ہیں اور ان پر حرارت کی اچانک تبدیلی کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ یہ شرط یہ کہ ان کے اندر روغن یا سیسے کی پالش نہ کی گئی ہو۔

- سلور یا پتیل کے برتنوں میں عام طور پر 3 حصے تانبا اور ایک حصہ زنک کی آمیزش ہوتی ہے جو تیزابی اجزاء سے متاثر ہو کر کھانے کو خراب کر دیتے ہیں۔
- نان اسٹک برتن کی تیاری میں ایک کیمیائی مادہ Teflon استعمال ہوتا ہے۔ ماحول کے تحفظ کے امریکی ادارے EPA کے مطابق ایسے برتنوں میں تیار کئے گئے کھانوں سے کینسر جیسے کئی مہلک امراض لاحق ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں کیونکہ جب انہیں گرم کیا جاتا تو حرارت کے نتیجے میں ایک کیمیائی مادہ Polytetrafluoroethylene خارج ہوتا ہے جو صرف انسانوں ہی کے لئے نہیں بلکہ جانوروں کے لئے بھی نقصان دہ ہے۔
- لائٹس کے برتن مثلاً تو افریقی بین اور کڑا ہی میں جلد زنگ لگ جاتا ہے اس کے بعد ان کا استعمال مضر صحت ہے۔
- ایک زمانے میں تانبے کے برتن استعمال کئے جاتے تھے اور آج بھی قلمی کی تہہ کے ساتھ مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ تانبے کے برتن بھی مضر صحت



## محفوظ غذا... چار اہم اصول

عام طور پر گھروں میں غذا کو جراثیم یا بیکٹیریا سے محفوظ رکھنے کے لئے چار اہم اصول اپنائے جاتے ہیں جن میں صفائی، سترائی، ہکی اور پکی ہوئی غذائی اشیاء کو الگ رکھنا، معیاری درجہ حرارت پر پکانا اور ریفریجریٹ کرنا شامل ہیں۔

## صفائی

عام طور پر بارہ مئی خانے میں بیماریاں پیدا کرنے والے بیکٹیریا کثیر تعداد میں پائے جاتے ہیں، لہذا کچن میں کام کرنے سے قبل تقریباً 20 سیکنڈ تک کسی اشیاء اور معیاری صابن سے ہاتھ ضرور دھوئیں۔ اس کے بعد کھانا پکانے کے لئے کچن کی اشیاء استعمال کریں مثلاً چمچ، چھری، کنگ بورڈ، سبزیاں، گوشت وغیرہ دھوئیں۔

- پکانے کے بعد کچن کی دیواریں، چوبیس، سلیب وغیرہ صاف کر لیں۔ نیا کچن بنوانے یا از سر نو ترتیب دینے وقت خیال رکھیں کہ دیواریں اور فرش ٹائلز کا پورا کریں۔ ان ٹائلز میں بیکٹیریا کو چھلنے پھولنے کا موقع نہیں ملتا۔

- برتن دھونے کے اسٹیج کو ہینڈس تک نہ استعمال کر لیں۔ 15 دن بعد نہ تبدیل کر لیں تو ہر ماہ ضرور بدل لیں کیونکہ اس کی زیریں سطح پر زنگ ہو جاتی ہے اور پھر وہ صفائی کے مقاصد کے لئے موزوں نہیں رہتا۔
- سینے کا سودا گھر لا کر کبھی اکٹھا نہ رکھیں۔ کمرے میں صابن، شیمپو اور دیگر اشیاء رکھ لیں اور وہیں سے اسٹور روم میں منتقل کریں۔ گوشت پکا ہوا ہو تو کپے کے قریب نہ رکھیں۔ پھلوں کو مچھلی سے قریب نہ رکھیں۔ اسی طرح مارکیٹ سے لے کر فریج تک الگ الگ خانوں میں یا کنٹینرز میں اسے اسٹور کریں۔

- کنگ بورڈ کو استعمال کے بعد نیم گرم پانی اور ڈسٹ سے دھو کر سکھالیں۔ پکانے سے پہلے بھی اسی طرح صفائی کر کے استعمال کریں۔

## فوڈ ٹرمیمیٹر، سیفٹی کا بہترین ذریعہ

بیکٹیریا جب ڈیگریز زون میں ہوں یعنی 40 سے 140 فارن ہائیٹ کے درمیان ہو تو وہ تیزی سے اپنی تعداد بڑھانے لگتے ہیں لہذا ہمیشہ معیاری درجہ حرارت پر کھانا پکائیں۔ کھانے کے رنگ اور اس کی ساخت سے کہیں زیادہ ضروری حفظان صحت کے اصولوں کو مد نظر رکھنا ہے لہذا کھانا مناسب درجہ حرارت پر پکائیں تاکہ جراثیم مر جائیں۔ ہم میں سے بیشتر خواتین رنگ اور خوشبو سے جا چمکتی ہیں کہ کھانا اچھی طرح سے پک چکا ہے یا نہیں۔ یہ طریقہ کار سائنسی نوعیت کا نہیں ہے۔

## استعمال کی مدت میعاد

یہ نکتہ آپ کو خریداری کے وقت جانچنے اور محفوظ اشیاء کی خریداری کی جانب توجہ مبذول کراتا ہے۔ ادویات، غذائیں اور کھانے یا استعمال کی دیگر اشیاء کی یہ پرکھ متعدد بیماریوں سے محفوظ کر دیتی ہے۔

## مٹی کے برتن کیسے مفید تصور کئے جاتے ہیں؟

• قرنی پذیر ممالک میں عموماً مٹی کے برتن استعمال ہوتے ہیں جیسے Glaze سے پالش کیا جاتا ہے۔ واضح رہے کہ اس میں Lead Oxide موجود ہوتا ہے جو زہریلا مادہ ہے تاہم ہمارے ملک میں کئی اقسام کے برتن کھانا پکانے





# کیا ہمیں غذائی

دوائی کیمیائی

ہے۔ سبز پتوں والی سبزیوں اور تیل چھوڑنے والی (روغنی) پھلیوں میں بھی کیلشیم ہوتا ہے۔ یہ بھی یاد رکھنے کی ضرورت ہے کہ وٹامن-D کے بغیر کیلشیم جسم میں جذب نہیں ہو سکتا اور سورج کی کرنیں وٹامن-D کے حصول کا اچھا ذریعہ ہیں۔ یہ مقدار اس وقت پورا ہوگا جب کرنیں جلد پر پڑیں گی۔ اس لئے کہا جاسکتا ہے کہ کیلشیم کے حصول کا بہترین ذریعہ بذریعہ غذا ہے اور اگر کسی وجہ سے دوائی کی ضرورت نہیں کیلشیم کی ضرورت ہو تو اس کی یومیہ مقدار 600 ملی گرام سے زیادہ نہیں ہونی چاہئے۔

شروع کر دیں تو اس سے ممکنہ طور پر ہڈیوں کے ٹوٹنے سے حفاظت تو ہو سکتی ہے لیکن ہارٹ اٹیک یا فالج کے امکانات کسی حد تک بڑھ سکتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اب لوگوں میں میٹاشیم ٹیسٹس کی اتنی زیادہ اہمیت باقی نہیں رہی اور غذاؤں کے ذریعے میٹاشیم کے حصول پر زیادہ توجہ دی جانے لگی ہے۔

ماہرین کا خیال ہے کہ ہڈیوں کو مضبوط اور جسم کو صحت مند رکھنے کے لئے ایسی ورزشیں زیادہ کرنی چاہئیں جن میں وزن اٹھانا پڑتا ہے اور غذا میں کالسیئم کی کمی ہو تو متنبہ رہنا چاہئے۔ دہی، پنیر کو شامل کرنا چاہئے جن میں کالسیئم کی کمی ہو تو متنبہ رہنا چاہئے۔

آپ نے اکثر سنا ہوگا کہ اچھی صحت کے لئے کیلشیم بہت ضروری ہے، خاص طور پر خواتین کے لئے جو سن یاس کے بعد کے عشروں میں اپنی ہڈیوں کا 20 فیصد ٹھوس پن ضائع کر دیتی ہیں۔ کیلشیم ایسا منرل ہے جو ہڈیوں کے ٹھہر بھرے پن کی بیماری Osteoporosis سے محفوظ رکھنے میں معاونت کرتا ہے۔ علاوہ ازیں اس سے ہلڈ پریش کو معمول کے مطابق رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ بڑی آنت کے کینسر کا خطرہ گھٹ جاتا ہے اور وزن کم کرنا آسان ہوتا ہے تاہم تحقیق بتاتی ہے کہ کیلشیم آپ کے دل پر اس وقت بڑا اثر ڈالتا ہے جب آپ اسے دوا یا گوئی کی صورت میں استعمال کریں۔

چند برس پہلے سن یاس سے گزرنے والی 36 ہزار سے زائد خواتین کے سات سالہ کوائف کے تجزیے سے یہ بات ظاہر ہوئی کہ جو خواتین روزانہ کیلشیم کی گولیاں کھا رہی ہیں، (1000 ملی گرام کیلشیم نیز وٹامن-D کے 400 انٹرنیشنل یونٹس) ان میں دل کے مسائل میں مبتلا ہونے کا خطرہ 22% فیصد بڑھ گیا تھا۔ ستم بالائے ستم یہ کہ اگر 1000 افراد دوا کی صورت میں کیلشیم لینا

تلازم کے فصل کے مطابق

**اسماء بنت ابی بکر صدیق**

خود را به این راه می‌رساند:



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)



# ”جنوبی ایشیا میں جگر کے امراض کو چیلنجر کا سامنا ہے“

پروفیسر ڈاکٹر ایس ایم وسیم جعفری سے ملے



تھی اور کسی حد تک اس میں کامیابی بھی حاصل ہوئی اور ANOJA اور NOJA

”جگر کتنا اہم عضو ہے اس کی حفاظت کے لئے کیا

کیا جانا چاہئے؟“

”بچے کی پیدائش کے اگلے ہی روز لے لے جگر کی جان کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ Jaundice کہا جاتا ہے جس میں بچے کی جگر، ہیکٹوں اور جلد کا زرد پڑ جاتا ہے۔ بڑے افراد کو پیٹ میں درد، آنکھوں کا زرد پڑ جانا اور جگر کی جگہ پر ہیکٹوں ہوتی ہے۔ معائنے کے بعد اندازہ ہوتا ہے کہ یہ کیسی جگہ کی Jaundice ہے۔ بچے کو آپ وٹامن D مہیا کرتے ہیں اور اس کے زیر استعمال ہر دوا کی دوز کو کم سے بنا دیتے ہیں۔ جگر کا بوجھ گھٹانے کے لئے چکنائی والی ہر چیز سے پرہیز کرنا جاتا ہے اسی طرح میٹھی اشیاء کے استعمال کو بھی ترک کیا جاتا ہے۔ چائے کی کڑواہٹ کو کم سے کم کیا جاتا ہے۔ مصلے دار کھانوں کے بجائے تازہ ہریاں، مرنے کی بجلی، مچھلی، ڈیری مصنوعات، تازہ میٹھے فروٹس، گنے کا رس یا لڈو جی کا حراج اور لیموں کے جوس کی تلقین کی جاتی ہے۔ جگر کی بیماری میں مبتلا افراد کو ہر قسم کی مشروبات سے پرہیز لازمی ہے حتیٰ کہ تباہ کن، سگریٹ نوشی وغیرہ سے بھی اجتناب کرنا ضروری ہے۔ چھل قدمی یا باقاعدہ ورزشوں کے ساتھ ساتھ صاف ستھرا ہونا یا زیادہ مقدار میں استعمال کرنا بہت اہمیت رکھتا ہے۔“

”حکومت کے قانون انسانی اعضاء کی پیوند کاری

سے متعلق بنیادی معلومات بہم پہنچا دیے؟“

”اس قانون کی بنیاد یہ ہے کہ آپ کا کوئی رشتہ دار جس کا بلڈ گروپ آپ سے ملتا ہو وہ ضرورت پڑنے پر آپ کو اپنا جگر عطیہ کر دے اور اگر خاندان میں ایسا کوئی فرد موجود نہ ہو پھر دوسرے شہروں میں موجود کمیشنریاں اس بات کی جانچ پڑتال کرتی ہیں کہ لیور دینے والے اور لینے والے کے درمیان کسی قسم کے روپے پیسے کا لین دین نہ ہو کیونکہ گزشتہ دنوں میں پاکستان میں لوگوں میں کڈنی ٹریڈ شروع ہو گئی تھی۔ یہ تنظیم اسی لین دین کو ختم کرنے کے لئے بنائی گئی

ان خیالات کا اظہار پروفیسر ڈاکٹر ایس ایم وسیم جعفری (پروفیسر اینڈ ایسوسی ایٹ ڈین آغا خان یونیورسٹی اسپتال کراچی) نے ایک ملاقات میں کیا۔ مزید برآں انہوں نے کہا کہ یہ دوا انجکشن اور گلیکولز وغیرہ میں دی جاسکتی ہے اور اس سے 60 سے 85 فیصد مریض صحت یاب ہو سکتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ انجکشن کے منفی اثرات بھی ہوتے ہیں لیکن اس دوا کے کوئی منفی اثرات نہیں

”لیور ٹرانسپلانٹ کی ضرورت کب پیش آتی ہے اور

کیا یہ سہولت پاکستان میں موجود ہے؟“

”یہ جگر کے امراض کی آخری اسٹیج پر، جب جگر بالکل ناکارہ ہونے لگے تو اس کے علاج کا ایک جدید اور مانا ہوا طریقہ ہے۔ اس وقت یہ سہولت لاہور کے شیخ زید اسپتال اور اسلام آباد میں الشفاء اسپتال میں ہو رہا ہے۔ شیخ زید سرکاری سیکر کا اسپتال ہے اور الشفاء اسپتال پرائیویٹ سیکٹر میں ہے۔ لیور ٹرانسپلانٹ سینٹر کے لئے مشینری اور آلات اکٹھا کرنا بڑی بات نہیں ہوتی جتنی کہ اس کے ماہرین کی ایک ٹیم جس میں لیور ٹرانسپلانٹ سرجن، ہپاٹالوجسٹ کی خدمات کا مہیا ہونا ایک بڑی کامیابی ہے۔ کراچی میں تاحال سرکاری سیکٹر میں یہ سہولت ناپید ہے۔“

”پاکستان میں ثقافتی، معاشی اور اختلافی مسائل کے

ساتھ کیا یہ عطیاتی مہم کامیابی سے ہمکنار ہو سکتی ہے؟“

”پاکستان میں یہ تمام مسائل حد سے زیادہ ہیں۔ والدین بچوں کے جگر عطیات میں نہیں لینا چاہتے خواہ بچہ کتنا ہی صحت مند کیوں نہ ہو۔ سماجی قدامت پرستی بھی ہے۔ اس طرح صحت کے میدان میں پاکستان کو کافی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس طرح دیکھا جائے تو پو لیور کرز بہت کم معاوضے پر ہمارے اور آپ کے بچوں کو پولیو کے قطرے پلاتے ہیں، انہیں مارا جا رہا ہے۔ اسی طرح قرینہ کے عطیات کے لئے بھی ہمیں سری لنکا کی طرف دیکھنا پڑتا ہے۔ حالانکہ آئی بینک سوسائٹی کئی برسوں سے آگہی کی مہم جاری رکھے ہوئے ہے بہر حال وقت کے ساتھ ساتھ معاشرہ بدلتا ہے لوگ

جگر کے خلیوں میں چربی کے لوتھرے جم جانے کے باعث جگر کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ جگر کے دوازی دشمن مشروبات اور سپانکس B- اور C ہیں اگر جگر میں چربی جمع ہو جائے تو یہ Fatty Liver کہلاتا ہے۔ اس صورتحال میں جگر کا حجم غیر معمولی طور پر بڑھ جاتا ہے۔ اسے Hepatomegaly کہا جاتا ہے۔ جس میں آہستہ آہستہ جگر کے خلیے یعنی سیل مرتے جاتے ہیں نتیجتاً جگر میں سوزش ہونے لگتی ہے اور آخر میں جگر ناکارہ ہو جاتا ہے یا پھر کینسر بھی ہو سکتا ہے۔

جگر کی تحقیق واضح نہیں کر سکی کہ یہ چربی کیسے اور کیوں جگر میں اپنا گھر بنا لیتی ہے۔ اس حقیقت پر پیچیدہ مسئلہ ہے تاہم موٹاپے اور ذیابیطس نے اس قسم کو بڑھا دیا ہے۔ پہلے یہ سمجھا جاتا تھا کہ چربی کے خلیے موٹاپے کا باعث بنتے ہیں۔ سادہ سی نوعیت کے یعنی بے ضرر ہوتے ہیں لیکن جدید تحقیق کے مطابق یہ خلیے مینا یولزم اور پھر پورے جسم کو متاثر کرتے ہیں۔ یہ جمع شدہ چربی کے خلیے بار سوز بناتے رہتے ہیں اور پھر ہمارے خون میں شامل ہو جاتے ہیں اور ان کی بدولت انسولین کی کارکردگی کم ہوتی ہے جسے Insulin Resistance کہتے ہیں۔ اس کی وجہ سے ہمارا پانکریا (Pancreas) زیادہ سے زیادہ انسولین جسم کو فراہم کر رہا ہے مگر یہ کار نہیں ہوتی۔ جسم میں جمع شدہ چربی خون میں اپنی مقدار بڑھانے لگتی ہے جس سے جگر متاثر ہوتا ہے۔ یوں جگر میں چربی بننے کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ اس طرح ہو گیا، جگر کی بیماری اور ذیابیطس مل کر اسے فسی لیور میں تبدیل کر دیتے ہیں۔ اگرچہ یہ تینوں ایک دائرے میں ہوتے ہیں مگر ایک دوسرے کے دشمن کہلاتے ہیں۔ جب جسم میں موٹاپا، کو لیسٹرول، بلند فشار خون اور فسی لیور پانچوں وجوہ جمع ہوں گی تو اسے طبی اصطلاح میں مینا یولک سنڈروم کہتے ہیں اور یہ بیماری اس وقت دنیا کی بڑی بیماریوں میں شمار ہونے لگی ہے اور 50 سال سے زائد عمر کے افراد میں یہ بے حد عام ہے۔



# پکانا جن کا جنون ہے

کھلانا جن کا عشق ٹھہرا  
شیف واکر سے ملے

شاہین ملک

آئرش ڈرامہ نگار اور لندن اسکول آف اکنامکس کے ہانی جارج برنارڈ شاہے ایک بار کہا تھا کہ ”کھانوں سے محبت کرنے والا بے حد مخلص ہوتا ہے“۔ پاکستانیوں کا بھی کچھ یہی حال ہے۔ لاکھ لاکھ لکھ ہوں کھانا اور کرکٹ ہمیں ایک دوسرے سے قریب لے آتے ہیں اور ہم کچے دھاگے سے کھینچے چلے آتے ہیں۔ پاکستانی فوڈ جنون کے شیفر ہمارے لاؤنجز، سونے کے کمروں اور ہاورچی خالوں میں ہمارے دوست بن کر رہنے لگے ہیں۔ لائیو شو میں کارڈز ان سے جتنی حقیقت کا اظہار کرتے ہیں اس کی مثال نہیں ملتی۔

ایک کہادت اور بھی ہے کہ وہی بیوی شوہر کے دل میں جگہ بنا پاتی ہے جو خوش ذائقہ کھانے بناتی ہے کیونکہ وہ جانتی ہے کہ شوہر کے دل تک پہنچنے کا راستہ معدے سے ہو کر گزرتا ہے اور پاکستانی شیف واکر قریبی سے ہزاروں لاکھوں افراد کے دلوں میں اپنے خوش رنگ و خوش ذائقہ کھانوں کی بدولت جگہ بناتی ہے۔ ناقابلِ تسخیر، ایک شفقت بھر انداز اور سکھانے میں بھی اتنا ہی مخلص، تو چلے ان سے محضر سام کالم کرتے چلیں۔

”شیف واکر کا تعارف آپ کیسے کروائیں گے؟“  
ایک شخص نے کہا کہ میں نے اس کے چھوٹے سے ہنر کی وجہ سے دلوں میں مرتبہ اور مقام بخشا۔ میں کہوں کہ اس ہنر کی وجہ سے اپنی فیملی کی اعانت کر رہا ہوں۔ اسے کھانا بنانے اور نئے نئے کھانے بنانے کا شوق ہے۔ بہت محدود وسائل پر سماجی زندگی گزارتا ہوں حالانکہ دوستوں کا چلنے پھرنے میں۔ میرا خاندان بہت محبت کرنے والا ہے۔ مگر مجھے تنہا رہنا بھی اچھا لگتا ہے۔ میں کوئی کھیل یعنی Sports نہیں کھیلتا، میرا دل چاہتا ہے کھانا پکانا ہے اور میں اسی کے بارے میں سوچتا رہتا ہوں، مجھے فلموں اور ڈراموں کا بھی کم ہی علم ہوتا ہے۔ حال ہی میں ورلڈ کپ گزرا ہے مگر مجھے علم نہیں کہ کون کب کھیلا، کون جیتا، کون ہارا، کیونکہ کھانا پکانا ہی میری زندگی کا حاصل ہے۔“





”آپ اپنی بیٹیوں کو بھی ریستورنٹ میں لائے ہیں وہ یہاں پکانا سیکھ رہی ہیں؟ کیا انہیں کبھی سیلبرٹی شیف بنانے میں مدد بھی کریں گے؟“

”ہاں کل کیوں نہیں۔ چچا کو بلاشت میں نہیں کیوں منتقل نہ ہو میں نے ان سے کہا کہ اگر ریستورنٹل شیف بنانے تو ریستورنٹ چلو دیں چل کے کچھ بکریوں کو لگ بہت دیر طلب کام ہے اور اس کے ساتھ تقریباً کھیل کود سماجی زندگی اور مصروفیات کو ترک کرنا پڑتا ہے۔ بڑی بیٹی کی شادی کر دی ہے حالانکہ وہ میڈیکل کی طالب تھی اب وہ بیٹیاں اور دو بیٹے یہاں میرے ساتھ کام کرتے ہیں۔ میں نے انہیں تربیت دی ہے کہ جموں اور چوری کبھی نہیں کرنی جیسے میں نے انہیں کی ایک ریستورنٹ میں، میں نے پارسہ شب کی جس میں جائیز اور ٹائٹل کھانا میں استعمال ہونے والی سامان کے معیار پر اختلاف ہوں میرے خیال میں ہم جس قیمت میں فروزیشن کر رہے تھے وہ مقامی تیار کردہ سامان کی قیمت سے کہیں زیادہ تھی اور یہ جموں بول کر ہار کرنے کا اسٹائل سراسر دھوکہ بازی تھی۔ میں نے انہیں کر سٹاکر بائی گوشت کو تک اور سر کر لگا کے تازہ کر کے رکھنا یا بستہ گوشت لے کر تازہ اور اپنے گوشت کی قیمت وصول کر لیں۔ گلاب حاتم اگر میں نے تو Pire نہ کہ سوکھ دودھ سے، میں نے پیام بہت دقتوں سے بنایا ہے۔ میں اسے داسے ہالی ٹائم کے لئے خراب نہیں کر سکتا۔“

”کبھی پیچھے مڑ کے دیکھتے ہیں تو بتائیے تو جوان شیف ڈاکر کیسا شخص تھا؟ اس نے کتنی محنت سے یہ مقام بنایا؟“

”جس خراب نہیں دیکھتا علی شخص ہوں۔ میں نے کبھی اپنے باپ کو برا آدی نہیں کہا۔ میں نے انہیں اپنے توجہ محنت کرنا سکھائی ہے۔ میری زندگی میں سادگی، سچائی اور محنت کے علم کو انہیں میرے شیف ڈاکر تو دے جس کے پاس کبھی بس میں سفر کرنے کے لئے نہیں لے جاتا تھے اور وہ پیدل چل کر منزل پر پہنچا تھا۔ آدھی کریم، ہنگامے، کوئی راہ کوئی شخص انہیں لے کسی سے رعایت طلب کی۔ مگر ٹھان لیا تھا کہ اپنی قسمت خود بنانی ہے حالات کو بدلتا ہے۔ مارگٹ پہلے سیٹ کیا تھا۔ دو دو شخصوں میں ہوتوں میں کام کیا۔ ایک شیف کا معاونہ لاندوسری میں بلا معاوضہ خدمات پیش کی تاکہ کام سیکھ سکوں۔ گالیاں بھی کھائیں اور کبھی بھی کسی سے اس لئے اب کھانے میں میرا معیار سخت کہا جاتا ہے۔ جیسے فوج کے لئے ہوتی ہے۔ کھانے ہوتی ہے۔ میں اسی طرح کھانے پکانے والوں کی تربیت کرتا ہوں۔ سب سے پہلے انہیں کھانا بنانا سیکھاتا ہوں اور ان سے صفائی ستھرائی کے کام لیتا ہوں۔ برتن دھوئے کھانے میں صاف کرنے تک کچھ کھولنے سے چڑھے۔ رگڑنے تک ہر کام لے لیں۔ میں انہیں کھانا بنانے کے ساتھ ساتھ اس کا مزاج بن جاتا ہے جو بندہ مہر جاتا ہے وہی مہر لگتا ہے۔ کچھ کچھ زندگی میں کچھ گڑبڑ سے کا مارگٹ نہ بنایا جائے تو انسان کے پاس کچھ نہیں چھوڑا جاتا۔ انہیں چھوٹ جاتی ہیں اور بندہ سوچتا رہ جاتا ہے کہ اب مطلوبہ گاڑی کب آئے گی۔“

”کوئی خواہش، کوئی تمنا، کوئی خواب، جواب تک پورا نہ ہوا ہو؟“

”خواب تو میں دیکھتا نہیں، تمنا اور خواہش بھی ہے کہ پاکستان کی ہر بچی کو کھانا پکانا سکھا دوں۔ میری زندگی میں کوئی دوسرا شیف ڈاکر بن جائے۔“

”آپ پاکستان کے پہلے باقاعدہ ماسٹر شیف پروگرام کے میزبان بھی رہے کچھ اس تجربے کی باتیں بتائیں گے؟“

”اس ضمن میں اعتماد سے کہہ سکتا ہوں کہ ہمارے ہاں پکانے والوں میں بڑی صلاحیتیں ہیں۔ وہ روایتی مصالحوں اور چند اشیا کی مدد سے کئی چیزیں پکا سکتے ہیں اور اس پروگرام میں پکاتے تھے۔ اس طرح مجھے طرح طرح کے خوش ذائقے کھانے پکھنے کو ملے۔ اس پروگرام میں شیف کے نقطہ نظر کی بڑی اہمیت تھی اور ہر حضرت غیر جانبداری اور مکمل خلوص کے ساتھ یکے ہوئے کھانے کی اچھائی، بہتری یا کچی دہشت کا تذکرہ کرتے تھے اور دوسری طرف عام پاکستانی آدمی جس کو کئی اور مختلف بریوں مثلاً Basil مختلف قسم کے پیڑوں، غیر ملکی سامان (چینیوں) اور ان کے استعمال کے طریقے پناہ ملے جنہیں وہ مارگٹ کے خلیفہ میں رکھ دیکھا

خواہش بھی ہے کہ پاکستان کی ہر بچی کو کھانا پکانا سکھا دوں۔ میری زندگی میں کوئی دوسرا شیف ڈاکر بن جائے۔“

کرتے تھے اب ان کے استعمال کے بارے میں علم رکھتے ہیں۔ ماسٹر شیف بہت اچھا تجربہ تھا۔ مکمل آگے چل کر انہیں Conduct کیا گیا۔ Urdu کی قسم نے بڑی محنت کی الحمد للہ ہر چیز پر کڑی نظر رکھا اور میں بھی بہت سخت گیر رہا تھا جس پر اس وقت شرم کا اور ناظرین کی بڑی تعداد نے تنقید بھی کی لیکن بعد میں انہیں احساس ہوا کہ میری Rapport سخت کڑی اور ہر کچھ کے لئے تھی۔ میں یہ نہیں دیکھ سکتا تھا کہ غلط انداز سے، غلط نام کے ساتھ کھانے کی چیزیں کبھی چیز تیار کی جائے، لہذا میں ڈاکٹر، تازگی، محسوس خوشبو اور پیشکش کے ساتھ ساتھ اعلیٰ معیار کی چاہتا تھا میرا خیال ہے کہ سیکھنے والوں کے لئے آئندہ زندگی میں میری تنقید یا اصلاحی تبصرے کا راز ثابت ہوں گے۔“

”یہ ریستورنٹ جو آپ کے اپنے نام سے بنا ہے، کیا آپ یہاں ہر روز کھانا خود پکاتے ہیں؟“

”تمام کھانے، سرنگز جی کہ خریداری تک میں میری صلاح اور مشورے شامل ہوتے ہیں۔ مصالحوں اور اشیاء میں خود چیک کرتا ہوں جب وزیروں، اعلیٰ سیاسی و سماجی شخصیات اور خاص دوستوں نے بلنگ کرانی ہو تو پھر خود کھڑے ہو کر پکاتا ہوں کیونکہ میں نہیں چاہتا کہ میرے اسٹاف کی کوئی چھوٹی سی غلطی بھی میری ساکھ اور ان کی عزت و عمر سے کے شاہان شان نہ ہو۔ لوگ یہاں میرے نام اور معیار کو ذہن میں رکھ کر آتے ہیں تو میں بھی اپنا انداز، سچائی اور خلوص سے انہیں بہترین کھانا پیش کرتا ہوں۔ کوئی میرے نام اور بھر دینے پر ریستورنٹ آ رہا ہو تو میں اخلاقی فرمیں سمجھتا ہوں کہ معیار پر سمجھوتہ نہ کروں۔“

”ان کھانوں کی محبت ہی میں آپ نے آدھی دنیا تو دیکھ لی، کچھ چین میں سیروساحت کے بارے میں بتائیے؟“

”میں نے کئی ملکوں میں سیر کی۔ ہزار ہا ذائقوں اور لوازمات کے ساتھ کھانے کھائے، پکائے اور پھر سیکھے تو پتا چلا کہ دنیا میں لاکھوں ذائقوں کے کھانے موجود ہیں ذرا سا مصالح یا بڑی بڑی بدن کے آپ غیر ملکی کھانے تیار کر سکتے ہیں۔ اب تک میں جو کواکمی ذائقوں کا اسیر محسوس کرتا ہوں۔ میں نے اپنا نہیں کیا کہ خاص طور پر کسی جگہ جاکے کھانے پکانا سیکھوں۔“

”کبھی کس جگہ کے کھانوں نے صحیح معنوں میں شیف بنانے کا دل جیت لیا؟“

”میرا پسندیدہ خطہ اس کے علاوہ رہا ہے۔ یہاں میں نے Zambia، Botswana اور Zimbabwe کے کھانے کچھ تو پھر کچھ تمام ذائقے ذہن دل سے محفوظ رکھے۔“

”کیا ان شہروں میں آپ کے ریستورنٹوں میں ملازمت اختیار کی تھی؟“

”جی ہاں Botswana میں دو سال مقیم رہا اور مختلف ریستورنٹوں میں ملازمت کی۔ Gaborone میں تو میں نے ایک ہندوستانی ریستورنٹ بنانے میں بھی مقامی لوگوں کا ہاتھ بٹایا جس کا نام Mughaliya رکھا۔ دنیا کے کئی خطوں میں کھانوں کی ثقافت ہماری ثقافت سے میل کھاتی ہے۔ فرق صرف یہ ہے کہ وہ کچھ ذائقہ پسند نہیں کرتے، وہ تازہ میزبان زیادہ مقدار میں استعمال کرتے اور گوشت کو کبھی پکاتے وقت اس کے حرارت کو ضائع نہیں کرتے۔ وہ تیل کم مقدار میں یا سرے سے استعمال ہی نہیں کرتے اور جانوروں کے Fats یعنی قدرتی چکنائیوں میں کھانے پکاتے ہیں۔ نہ وہ کبھی بدکمی میں کھانا پکاتے ہیں اور چکنائی کا تو تصور ہی نہیں ان کے کھانوں میں۔“

”پھر وطن واپسی کب ہوئی اور پاکستانی فوڈ چینلوں پر کب کیریئر شروع کیا؟“

”2000 میں وطن واپسی ہوئی تھی۔ اصل میں میرا کیریئر کئی ہفتوں اور ریستورنٹس سے جڑا ہے۔ یہاں کے کئی نامور ریستورنٹس کے سہیو ڈیزائن کے کھانوں کی ترقی کو Develope کیا۔ اسی دوران ایک دوست نے کہا کہ مجھے تمہارے Prawns پکانے کا طریقہ بہت اچھا لگتا ہے تم ہمارے فوڈ چینل پر آؤ اور ایک آزمائشی پروگرام کرو کیونکہ تم پروڈیوشل شیف ہو۔ پھر اس نے مجھے مستقل ایک Spot دے دیا۔ سب سے پہلے میں Indus کی ویب سائٹ پر آیا تھا۔ یہ بات بہت سے ناظرین نہیں جانتے ہوں گے۔ پھر ARY اس کے بعد مصالح پھر ARY سے وابستہ ہوا ایک بار پھر مصالح اور آب و ہوا سے وابستہ ہوں اور صبح کی نشریات میں پروگرام کرتا ہوں۔“



# چھوٹا گھر بڑا کیسے نظر آئے؟

## اور بڑا گھر مناسب کیسے لگے؟

بات دراصل یہ ہے کہ ہم اپنے ہی گھر سے کبھی کبھی بور بھی ہو جاتے ہیں اسی لئے کہتے ہیں کہ گھر بھی Makeover چاہتا ہے۔ گھر کی آڑ میں ہم اپنی خوشیاں، مسرتیں اور دلچسپیاں بھی ڈھونڈتے ہیں اور کیوں نہ ہو گھر ہی تو ہمارا سائبان ہوتا ہے۔ یہاں آپ اپنی تمام تخلیقی صلاحیتیں مختلف تاثرات اور اسٹائل کا تجربہ کر سکتے ہیں۔ اسی لئے گھر کو کمینوں کی شخصیت کا عکس کہا جاتا ہے۔

### فرش کو بچانے کے چند انداز

اگر آپ کے پاس میڈیم سائز کا فرنیچر گہرے رنگ میں موجود ہے تو فرش کا رنگ مدہم ہونا بہتر ہے۔ آپ فرش پر پٹی ٹکڑوں کے رنگ بچھا سکتی ہیں۔

اگر دیواروں کے رنگ کھلتے ہوئے ہیں تو رنگ یا قالین ہلکے رنگ کا بچھنا مثلاً ہلکا بھورا، دودھیا اور سرخی اور اگر آپ لکڑی کا فرش پسند کریں تو وودن وینائل کا فرش بنوانے کا رجحان بڑھ رہا ہے۔

### دیواروں میں ہلکا فرنیچر مناسب اور معقول ہوتا ہے

• دیواروں پر ہلکا فرنیچر رکھنا مناسب ہے۔ نیچے کے مکانوں میں یہ بھاری فرنیچر زیادہ مناسب ہوتا ہے۔ ہلکے وزن کے فرنیچر کو سرکانا، ایکنٹ جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرنا اور کمرے کی آرائش کو تبدیل کرتے رہنے کے لئے ہلکے یا سہولت بنانا پڑتا ہے چنانچہ شیشے کے ٹاپ والی کھانے کی میز، سادہ میڈیورن ڈیزائن والے ستر بچے اور لکڑی کے گھیرنے والے فرنیچر کی خریداری نہ کریں۔

• اگر آپ کے پاس لادوئج کے لئے کھانا رکھنے والے مکانوں کے لئے تختے بنوائے بجائے الماریاں خریدنے کے۔ دیواری تختے پر آپ ادب، آرٹس، انڈسٹریل اور دیگر موضوعات سے متعلق کتابوں کو قریب سے رکھیں۔

• کچن میں زیادہ Cabinets بنانے کے بجائے Shelves بنوائیں اور ایسے Hooks بنوائیں جس میں کراکری محفوظ بنائی جائے خاص کر گلاس اور پلاسٹک کے ڈھلتے کے بعد خشک کر کے Hooks پر آویزاں کیے جاسکتے ہیں۔

### کس کمرے میں روشنی کی روشنی ہے؟

• اسٹوریروم میں گاموں کو زیادہ روشنی کی روشنی درکار نہیں ہوتی۔

• بچوں کے مطالعے کی جگہ پر روشنی درکار ہے اور مدہم روشنی کمرے میں ان کی آنکھوں پر برا اثر پڑے گا۔

• کھانے کے کمرے میں مدہم روشنی کارآمد نہیں ہے بلکہ روشنی جیسے میں جہاں کھانے کی میز رکھی ہو اس پر روشنی کھینچنے والے آلاتوں یا دائیں اور بائیں پر روشنی کی شیشوں کی شکل میں موجود ہو۔

• سونے کے کمرے میں موزیلائنگ بہترین انتخاب ہو سکتا ہے۔ اگر Soft Diffusion ہو تو بہتر محسوس ہوتا ہے۔

• اگر کسی دیوار پر شائنت پڑ جائیں اور ان کا پلٹر جگہ سے اکھڑ جائے تو روشنی کا شعلہ پڑ جائے گا۔ آپ بالواس کی بروقت مرمت کرا لیں یا پھر وال پیپر لگا لیں اور ان جگہ دیواری گھڑی نصب کیجئے۔ اس کے علاوہ بھی ہزاروں طریقے سے دیواروں کی آرائش کی جاسکتی ہے مثلاً Racks بنوانے کے اس پر ڈیکوریٹیشن پیسز رکھ سکتی ہیں۔

### اندرونی آرائش کو فطرتی حسن عطا کریں

چند پودے بہت زیادہ قیمتی بھی نہیں ہوتے اور کمزور، دالان اور برآمدے میں فطرتی حسن اجاگر کر دیتے ہیں مثلاً Mini Cacti، یعنی کیلیس، Mother Nature، Dracaena اور Ferns بہترین ہیں۔ Ferns کو سونے کے کمرے کے علاوہ ہاتھ رومز کی آرائش کے لئے بھی موزوں سمجھا جاتا ہے۔ یہ تمام پودے ماحولیاتی آلودگی سے تحفظ دیتے ہیں۔

غرض یہ کہ گھر میں آرائش کے چند نکات اپنے اندر وسیع تر معنی پوشیدہ رکھتے ہیں۔ آپ ذاتی طور پر تبدیلیوں کے لئے تیار ہو جائیے پھر دیکھئے آپ کا گھر کیسے تصوراتی کشش اختیار کر لیتا ہے۔

### دیواروں کی روشنی رنگ دیتے

فرنیچر اور دیواروں کے رنگ کا انتخاب ہونا چاہیے بلکہ متضاد ہونا بہتر ہے۔

• لیٹناں رنگ کا ہو گا تو کمرہ دھبے کا لگے گا۔

• اگر آپ کی مرکزی روشنی کاہ اور اینڈر لائٹس کا رنگ زیادہ نہ ہو تو

آپ کو ایک یا دو سے زیادہ لائٹس کی ضرورت پڑے گی۔

• اگر آپ کے کمرے میں دھوپ زیادہ آتی ہے تو آپ کو دیواری رنگ مدہم

کے بجائے گہرا اور مدہم ملالار کھانا بہتر ہوگا۔ یا پھر ایک دیوار کو Focal Point

بان کر میروں یا ٹیوی یا بھی رکھ سکتے ہیں۔

• دیواروں کے رنگ کا سنی، نیلے، روشنی، لکھا اور غوانی اور فیروزی کے

ساتھ ساتھ مدہم ہرے کا امتزاج کیا جاسکتا ہے۔ ہلکے رنگوں میں کشادگی کا

احساس ہوتا ہے اور یہ رنگ کمرے کو زیادہ جاؤب نظر بناتے ہیں اور روشن

رہتے ہیں مگر تمام دیواروں میں ایک ہی رنگ میں رنگنے کا اسیر رجحان ختم ہو چکا

ہے۔ مرکزی دیواری رنگ دودھیا ہی ہو تو بہتر ہے۔

• کیا آپ کے کمرے میں دیواروں سے بھی دھوپ پھینک رہی ہے؟

• خوب ایک جگہ سے اسے روکنے کی تدبیر سے زیادہ اس سے شفقت ہو

کے کر لیتے چاہئیں۔





# فریج کی حفاظت کے آزمودہ ٹپس

موسم گرما اور ماہ رمضان میں خصوصاً فریج زیادہ توجہ چاہتا ہے

موسم گرما میں خاص طور پر فریج کی اسے حد ضرورت ہوتی ہے۔ ہر گھر میں کھانے پینے کی چیزوں کو محفوظ رکھنے اور قدرے لمبی مدت تک محفوظ رکھنے کے لئے چیزیں اسٹور کی جاتی ہیں۔

سبزیوں

اشیاء

فریج میں محفوظ کرنے کا مجوزہ وقت

5 دن

کارن، پالک

2 ہفتے

سبز، کھیرے، سلاد، نمائز

3 ہفتے

مرچیں

1 ماہ تک

کاجر، گوکھی، مولی، شلجم

3 ماہ

بند گوکھی، لہسن، آلو

6 ماہ

ادریک

نوٹ: سبزیوں کو ٹھنڈے پانی سے دھو کر چھلنی میں پانی نچوڑ لیا جائے اس کے بعد شاپریا ہوا ایئر ٹائٹ باکس میں رکھا جائے۔ سبزیوں رنگ بدلنے لگیں تو انہیں ضائع کر دیں۔

پھل

اشیاء

فریج میں محفوظ کرنے کا مجوزہ وقت

3 سے 5 دن

اسٹراپیری

زیادہ سے زیادہ 6 دن

تربوز

2 ہفتے

خوبانی، چیری، پیچتا

3 ہفتے

امروہ، آم، ناشپاتی، انناس

ایک ماہ

لیموں

اندرونی صفائی

فریج کی صفائی کے لئے تمام کھانے پینے کی اشیاء باہر نکال کر ڈش واشنگ ڈرائنگ اور نرم کپڑے کے ساتھ نیم گرم پانی استعمال کریں۔

فریج کی صفائی

فریج کے اندر چھوڑنے والے کھانے پینے کی اشیاء یا دیگر چیزیں صاف کر لیں۔ اس سے فریج کی کھانے کی صلاحیت بہتر ہوتی ہے مگر صفائی سے پہلے اسے OFF کر دینا چاہیے۔

لوڈ شیڈنگ ہونے پر کیا کیا جائے؟

لوڈ شیڈنگ ہونے پر فریج کا سوئچ آف کر دیں۔ اس دوران یہاں کوئی نئی یا پرانی چیز نہ رکھیں اور اگر ممکن ہو تو بار بار دروازہ کھلیں نہ رکھیں۔ اس طرح کم از کم ضروری دباؤ برقرار رہے گا۔ جب لاؤٹ آجائے تو فریج سے اشیاء نکالیں۔ اس کے بعد سوئچ آن کریں۔ اس طرح کچھ عرصے پر غیر ضروری دباؤ برقرار رہے گا۔

کھانوں کو محفوظ رکھنے کی تدابیر

اشیاء

کثرت

10 ماہ

3 دن

بڑا گوشت

8 ماہ

3 دن

چھوٹا گوشت

6 ماہ

2 دن

ملا جلا گوشت

زیادہ سے زیادہ 3 ماہ

-

پھل اور دیگر غذائیں

نوٹ: تازہ گوشت کو صاف کرنے کے بعد ایلو سیلیم نوائل یا پلاسٹک بیگ میں لپیٹ کر فریج کریں۔ اس طرح تازگی اور لذت دونوں برقرار رہتے ہیں۔

دیگر کھانے

فریج میں محفوظ کرنے کا مجوزہ وقت

6 ہفتے

بکھن

2 ہفتے

نیر

12 ماہ

انڈے تازہ

1 ہفتہ

انڈے ابلے ہوئے

4 دن

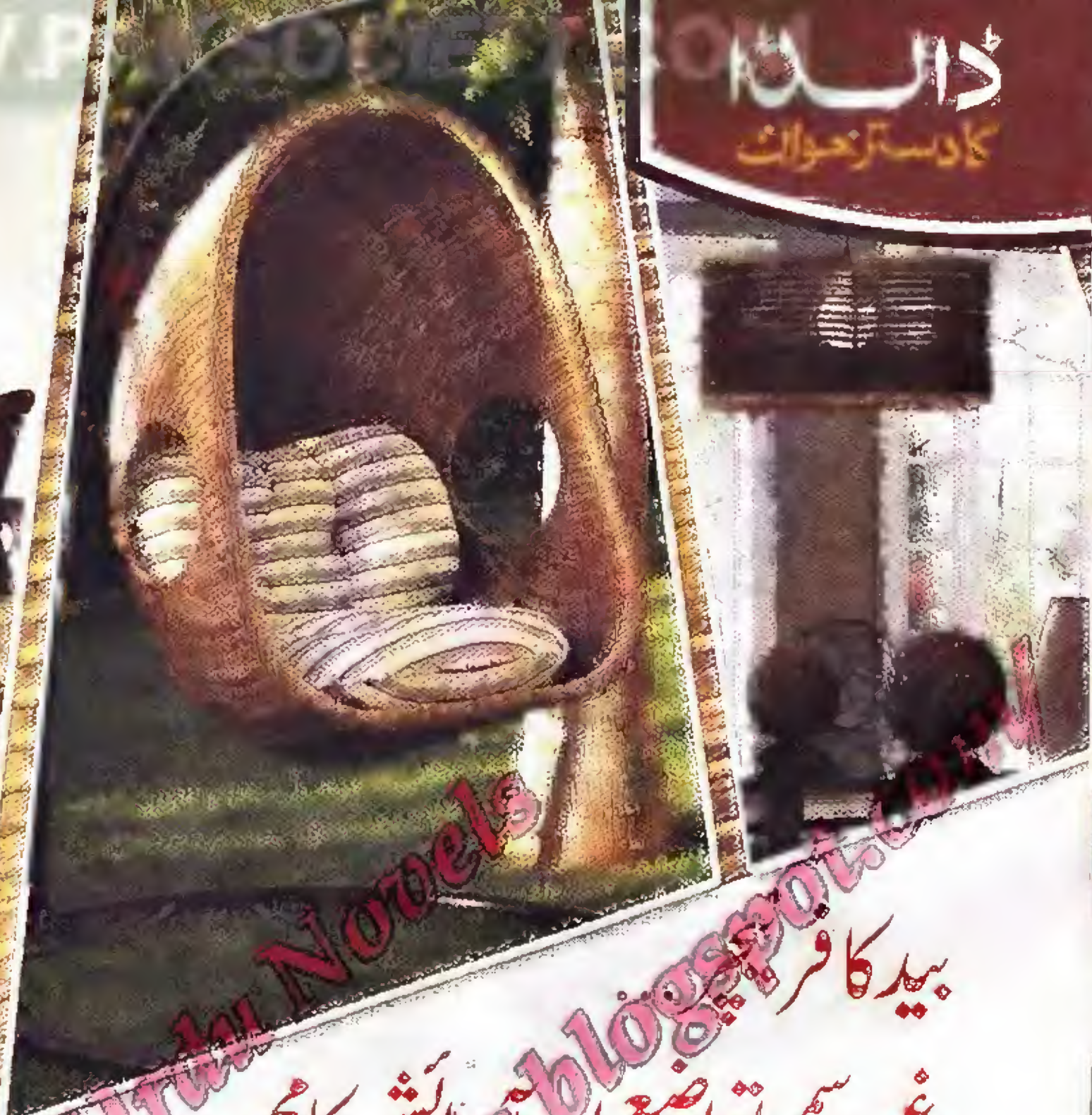
دہی

بیرونی صفائی

فریج کی باہر سے صفائی کے لئے نرم کپڑا اور نیم گرم پانی استعمال ہوگا اور فوراً ہی خشک سوئی کپڑے سے پونچھ ڈالئے۔ آج کل سیاہ اور سرخ رنگوں کے فریج مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ ان پر پانی کے دھبے پڑے ہوں تو بہت برا تاثر دیتے ہیں۔ بہتر ہے کہ انہیں ہاتھ کے ساتھ سوئی کپڑے سے صاف کیا جاتا رہے۔







جب چاہیں، جہاں چاہیں

اپنے فرنیچر کی صفائی اسی طرح کریں جیسے لکڑی سے بنی اشیاء کا کیا کرتی ہیں تاہم گیلے کپڑے سے نہ پونچھیں۔ عام طور پر خواتین کا خیال ہوتا ہے کہ یہ لکڑی کا میسرل نہیں اس لئے اس کی پالش خراب نہیں ہوگی مگر ماہرین کا کہنا ہے کہ غم آلود کپڑے سے صفائی کرنے پر اس فرنیچر کی Binding کھلے لگتی ہے۔ جوڑ ڈھیلے پڑ سکتے ہیں۔ اس لئے صاف خشک سوئی کپڑا صفائی کے لئے استعمال کریں۔ فرنیچر کی بیت اس وقت بدلتی ہے جب آپ گیلے کپڑے سے صفائی کرتی ہیں ورنہ یہ برسہا برس تک صحیح حالت

کچھ خواتین تو دواش روز میں بھی پلاسٹک کی Cabinets کے بجائے Cane کو استعمال کرنے لگی ہیں اور لائونج میں روزانہ کے اخبارات یا رسائل محفوظ رکھنے کے لئے بھی یہ کارآمد فرنیچر ہے۔



# کوکنگ اور گھرواری کی رہنمائی کے لئے ڈالدا ایڈوائزر کی سروس

مقدار کسی قدر کم ہوتی ہے۔ ممکن ہے کہ آپ زیادہ بڑے بین میں کیرل بناتی ہوں، دوسری خاص بات یہ ہے کہ جب چینی کو کیرل بنانے کے لئے کسی بین میں چولہے پر رکھیں تو آٹھ درمیان ہو تیز تو ہرگز نہ ہو اور بہت دھیمی بھی نہ ہو۔ اس دوران چھ چلانے سے مکمل اجتناب برتیں۔ جب چینی پکھل کر مانع حالت میں آجائے اور اس کی رنگت سنہری یا کھمبوس ہونے لگے تب آہستگی سے ایک دوسرے لکڑی کا چھچھلا سکتی ہیں۔ اس مرحلہ پر چولہے سے اتار لیا جائے تو بہتر ہے۔ اسے عام اصطلاح میں ڈرائے کیرل کہتے ہیں۔ اس دوران بین کے کسی ایک حصہ میں چینی جلدی پکھلنے لگے اور دوسری حصوں میں دانہ دار نظر آ رہی ہو تو ایسی صورت میں آہستگی کے ساتھ لکڑی کے چھچھ سے کس کر دیں۔ بصورت دیگر پہلے پکھلنے والی چینی جل سکتی ہے۔ بہتر یہ ہوگا کہ اس عمل کے دوران بین کو چولہے سے اتار لیا جائے۔ جلدی مت کیجئے احتیاط سے تھوڑا سا کس کرنے پر تمام لمبے دور ہو جائیں گے۔ اس کے علاوہ پانی شامل کر کے بھی کیرل تیار کیا جاتا ہے۔ یہ اس کی دوسری قسم ہے اس میں چاہیں تو کریم بھی شامل کر سکتی ہیں۔ اس ترکیب کے لئے احتیاط اور مہارت دونوں درکار ہوتے ہیں۔ آپ کیرل بنائیں یا کیرل سوس۔ ایک خاص بات کا خیال رکھئے اس ضمن میں استعمال ہونے والے بین اور لکڑی کے کچے کو بہت اچھی طرح دھو کر خشک ہونے کے بعد بھی کچن ٹاؤل سے مکمل صاف ستھرا کر لیا کیجئے اور ہمیشہ مونے گچ کا تھپکا استعمال کریں۔ چھچھ، کچھ یا بین میں موجود نمی، چکنائی یا غذائی اجزاء کے معمولی ذرات بھی پکھلی ہوئی چینی کو دوبارہ کرسٹل یا دانے دار شکل میں تبدیل کر دیتے ہیں نیز خالص اقدامات پیش نظر رکھئے کیونکہ اس عمل کے دوران کیرل کا درجہ حرارت بہت زیادہ ہوتا ہے اور اس کی معمولی سی پھینٹیں بھی تکلیف دہ ہو سکتی ہیں۔

ہمارے گھر میں ایک چھوٹا سا حصہ ہے جس پر گھاس لگی ہوئی ہے اس کے ایک طرف باؤنڈری کی دیوار ہے اور بقیہ تین اطراف میں راستہ ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ کچھ پھولوں والے پودے لگاؤں، آپ سے رہنمائی درکار ہے پودوں سے پودے خوبصورت ہونے کے ساتھ ساتھ ان کی نگہداشت بھی آسان ہو؟

نارنگی خان... حیدر آباد

پودوں کی نگہداشت درمیان قیامت کے پودے اور بینیں لگائی جاسکتی ہیں، آپ کی پسند پر منحصر ہے خوشبودار پھولدار اور بینیں کی بینیں لگائیں یا پھر شوخ رنگوں کے پھولوں والی بینیں جو کہ دیکھنے میں زیادہ دلکش ہوتی ہیں لیکن ان کے پھولوں میں عموماً خوشبو بہت کم ہوتا کرتی ہے یہ ایک مرتبہ رنگ جائیں تو محض خشک بینوں کو گوانے اور زمین میں گودی اور تازہ کھادوں سے ملنے والے علاوہ زیادہ محنت نہیں کرنی پڑتی۔ نئی کوئٹوں کو مطلقاً مقامی خاک پر مبنی سے ڈوری باندھ کر بڑھتے ہیں۔ اس طرح



شاخص نوٹس سے بچیں گی اور مضبوط رہیں گی۔ راہداریوں کی جانب قدرے درمیانے سائز کے گھلوں میں پودے لگا کر گھاس کے کناروں پر قطار میں لگائیں اس طرح دیکھ بھال بھی آسان ہوگی اور پودے اور ان کی جگہ تبدیل کرنا بھی ممکن ہوگا یا پھر چھوٹے گھلوں میں، پودینہ یا تھام لگائیں۔ گھلوں کی لمبی قطاروں میں لگے پودے کی چھوٹی بینیں چھوٹی کی آمدورفت میں رکاوٹ کے علاوہ آپ کے کھانوں اور سلاؤ کو قیمتی غذائیت اور ذائقہ بھی فراہم کریں گی یا پھر مٹی کی پھولوں کے گئے لگاتی رہا کریں۔ ہر نئے موسم پر انہیں تبدیل کرنا بہت آسان ہوتا ہے یہ بہت کم قیمت پر دستیاب ہوتے ہیں جب آپ اپنا ہاتھ بچھتاں تو پھر پودوں کے نام اور کیفیت کے اعتبار سے آپ کی مزید رہنمائی ہمارے لئے باعث اعزاز ہوگی۔

کیرل بنانے کے لئے جب بھی چینی کو پکھلانے کی کوشش کرتی ہوں وہ خشک ہو کر



دوبارہ دانہ دار شکل اختیار کر لیتی

ہے۔ چھچھ بھی لکڑی کا استعمال

کرتی ہوں پھر بھی ٹھیک نہیں

بنتا؟ رخسانہ شیخ... رحیم یار خان

آپ نے یہ نہیں لکھا کہ کیرل کس چیز کے لئے بنانا چاہتی ہیں۔ اگر انڈوں کی پڈنگ یا کریم برولے وغیرہ کے لئے کیرل تیار کرتی ہیں تو اس کی

روکٹ کا ذائقہ کیسا ہوتا ہے؟

کیا یہ پاکستان میں دستیاب

ہے؟ اس کے کیا فوائد ہیں؟

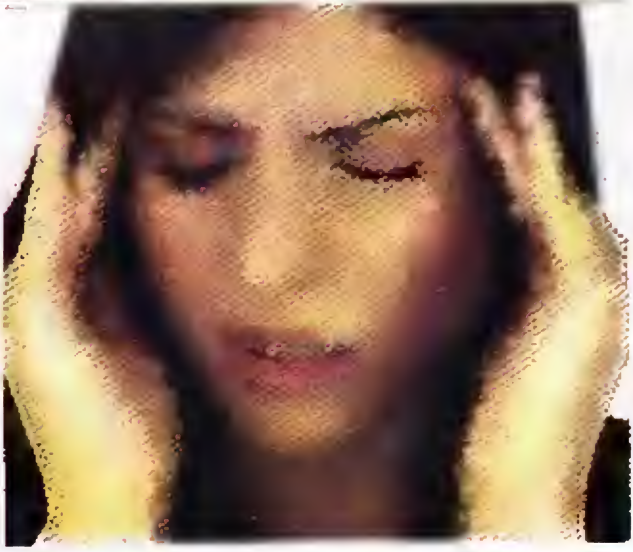
سکھر

اس کا اردو نام بالائی اور ذیلی ذائقہ میں معمولی سی تلخی موجود ہوتی ہے جبکہ اس کے گودے بالیوں کے رس پر مشتمل ہوتا ہے۔ کی ڈرینک سے بہت کم ہو جاتی ہے۔ اس میں پیاز یوں کے خلاف قوت مدافعت بہتر بنانے کی صلاحیت موجود

ہوتی ہے نیز وٹامن C، وٹامن A، فولاد، تانبے کی موجودگی اسے سرکشی بخش بناتی ہے۔ اس میں نوک ایسڈ، بی کمپلیکس، وٹامن K اور کچھ مقدار کلسیم، فولاد، پوٹاشیم، فاسفورس اور سلیکون بھی موجود ہوتی ہے۔ تھوڑی سی کوشش کی جائے تو بازار میں مل جاتی ہے اور آپ چاہیں تو درمیان دھوپ میں رکھے گئے گھلوں میں اسے اگا سکتی ہیں۔ اس کے بیج بہت چھوٹے ہوتے ہیں لہذا زیادہ گہرائی میں اگانے سے گریز کیجئے۔ جب پودے پھوٹ جائیں تو پانی احتیاط سے چھڑکیں ورنہ یہ نازک پودے ٹوٹ جاتے ہیں۔ خیال رہے ان پودوں کے زیادہ بڑا ہونے کا انتظار مت کیجئے ورنہ ان کے ذائقے میں تلخی کا عنصر بڑھ جائے گا۔ لہذا چھوٹے پودے کے پتے سلاؤ کے طور پر استعمال کیجئے۔ محض سجاوٹ کے لئے اگائیں تو پھر شوق سے انہیں بڑھنے دیں اس صورت میں چار پتیوں پر مشتمل نازک پھولوں کی خوبصورتی سے بھی لطف اندوز ہو سکیں گی۔

PAKSOCIETY.COM





روزے رکھیں۔ خصوصاً سحر اور افطار میں استعمال ہونے والے اشیائے خورد و نوش کی تفصیلات ضرور حاصل کریں اور ان کے مطابق سحر اور افطار کا میوہ ترتیب دیں۔ اسی طرح ماہ مبارک میں ارویات کی مقدار اور اوقات کا شیڈول بھی نوٹ کر لیں اور اس پر باقاعدگی کے ساتھ کاربند رہیں۔ اب زبانی بات ان افراد کی جن کی عمومی صحت اچھی کہلاتے گی لیکن روزے کے دوران سر درد میں مبتلا ہوتے ہیں۔ انہیں سحر اور افطار

میں احتیاط کی ضرورت تو بہر حال ہے۔ اعتدال میں رہ کر کھائیں، ذود ہضم خوراک کو ترجیح دیں کیونکہ اس دوران روایتی طور پر تیل اور دیر ہضم غذاؤں کے رجحان میں اضافہ ہو جاتا ہے جو کہ درست نہیں، دہی اور پانی کے ساتھ تیار کی جانے والی کھجلی کی استعمال سحر کے لئے بہتر ہے۔ خاص طور پر سر درد کے حوالے سے سحر میں آخری غذا ایک عدد کھجور ہونی چاہئے یہ بہت آزمودہ ترکیب ہے بہت سے افراد کو اس سے فائدہ ہوتا ہے اور رمضان المبارک میں کھجور کی دستیابی اور استعمال دونوں زیادہ ہوتے ہیں لہذا اس پر عمل کرنا بھی بہت بہل ہوگا۔

موسم گرما میں ستوکا استعمال بہت مفید مانا جاتا ہے۔ گھر پر ستو تیار کرنے کا طریقہ بتا دیں مہربانی ہوگی؟ آمنا الیاس... سرگودھا



سٹو کے کئی بھی حصہ ہیں ان کا پینا مفید ہے۔ موسم گرما میں حدت اور پیاس کی شدت کے باعث دیگر مشروبات کی نسبت سٹو کا استعمال بھی خصوصیت کے ساتھ کیا جاتا ہے۔ انہیں تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ آپ بازار سے پنے، جو یا بازار سے جو بھی آپ کو پسند ہے اس کا ستو منگوائیں۔ ایک گلاس مشروب تیار کرنے کے لئے ایک کھانے کا چمچ ستو، سب ذائقہ پسند ہونی چاہئے، براؤن سکر، کچلا ہوا گڑ یا چینی اور پانی سے تیار کیا گیا ستو جو کھانے کے بعد پانی میں حل کر دیں۔ اور کم از کم آدھ گھنٹہ کے لئے چھلکے دیں اور برف سے ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔ مشروب دہرے ہو جا کر کھانے کے لئے ستو کا مقدار آپ اپنی پسند کے مطابق بڑھا بھی سکتی ہیں۔ خیال رہے کہ اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ ستو کے ساتھ کھانے کے بعد پیاس اور جو کہ باریک ریت نما ذروں کی شکل میں تیار مشروب کی تہہ میں دیکھے جاسکتے ہیں۔ لہذا بہتر ہوگا کہ پیش کرنے سے قبل مشروب کو تنہا لیا جائے لیکن کھانے کے بعد پانی میں اٹیل کر آستکی کے ساتھ کسی بھی دھیرے برف یا جگ میں تھوڑا تھوڑا اندلیں اس طرح مکہ بید ذرات پہلے برف کی تہہ میں رہ جائیں اور صاف ستھرا مشروب نوش کیا جائے۔ ان طریقوں پر عمل پیرا ہو کر آپ اس مضر فائدہ حاصل کر سکیں گی۔

ہماری ایک عزیزہ سحری کے لئے پراٹھے بنا کر بغیر پکائے فریج میں رکھ دیں۔ میں نے بھی ایسا کرنے کی کوشش کی جو کہ ناکام رہی آپ سے التماس ہے کہ ہمیشہ کی طرح کوئی آسان طریقہ بتا دیں۔



شع فاروقی... بوہڑی

پراٹھے، آنے میں دے یا پھر دے میدے کو تیار کرنے جاتے ہیں۔ آپ کے ہاں جس قسم کے بھی پراٹھے پسند کئے جاتے ہیں انہیں تیار کیجئے اور ہر دو پراٹھوں کے درمیان چائے کی شیت کی تہہ لگائیں اور ایک مرتبہ استعمال کی تعداد کے برابر پراٹھوں کا ایک

ایک پکٹ پیچہ تیار کرنے کے بعد پلاسٹک اپ لاک بیگ میں فریز کر لیں۔ بوقت ضرورت ایک پکٹ فریزر سے باہر نکال کر فوراً کھلی آج پر سینک کر تیار کر لیں۔ ان بیگس کو ہمارے فریزر پر فریز کیجئے۔ اس طرح فراٹنگ میں بھی آسانی ہوگی اور پراٹھوں کی شکل بھی اچھی رہے گی۔

بعض افراد کو روزے کے دوران سر درد کی شکایت ہو جاتی ہے۔ سحر اور افطار میں سر درد کی دوائی کھانے کے باوجود روزے کے دوران فرق نہیں پڑتا آپ کی رہنمائی درکار ہے۔ کیا کسی بداحتیاطی کی وجہ سے ایسا ہوتا ہے؟ انعم مظہر... ملتان

پہلے کھانے کے بعد سر درد کی وجوہات کا تعلق ہے تو اس کے لئے رمضان المبارک سے قبل ہی طبی معائنے کروالینا ضروری ہے۔ بلڈ پریشر، قند، قلب، ذیابیطس، نظام ہاضمہ اور گردوں کی کالیف کے مریض اپنے معالج سے معائنہ کے بعد ان کی ہدایات کے مطابق

## Tip of the Month Contest کے نتائج و نرزشپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن ریحہ راضی (ملتان) نے حاصل کی  
سلاڈ کے پتوں کو تازہ رکھنے کے لئے ٹھنڈے پانی میں ایک گانے کا جج سفید سرکہ شامل کر کے  
100 سینٹ بھگودیں، سرور کرنے سے پہلے پانی جھٹک کر سلاڈ میں شامل کریں پھر گرم استعمال کریں  
اس ماہ کے کونٹیسٹ میں آمنہ شفیع عمر کوٹ اور راحیلہ خرم، حکمران رپ قرار پائیں۔  
آپ کی اپنی آگے بڑھنے والی پوزیشن 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب آپ  
کے نام کے ساتھ نتائج کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ



Helpline: 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com





## ماورا...

چاند چہرہ ستارہ آنکھیں

بالی ووڈ بڑی انڈسٹری سہی مگر میں اپنی  
شرائط پر کام کروں گی

ٹیلی ویژن انڈسٹری کی خوش قسمتی ہے کہ اسے ہر چند ماہ بعد  
نئے چہرے دستیاب ہو جاتے ہیں۔ ان میں نوجوان لڑکیوں  
اور لڑکوں کی کثیر تعداد ہے۔ کئی چیلن ہیں اور کئی چہرے بھی،  
اس طرح چند برس پہلے سے آن ایئر جانے والے سیریز کے  
مرکزی اداکاروں کو فلم کے پردے پر نئی مصروفیت ملنے لگی  
ہے۔ ماورا حسین بھی ایسی ہی باصلاحیت اداکارہ ہیں جو ان  
دنوں ممبئی میں کسی فلم پروجیکٹ کے لئے آڈیشنز دے رہی  
ہیں۔ پاکستان میں ماورا اور عروہ اسکرین سے نلے کر بل  
بورڈز تک ہر جگہ نظر آتی ہیں۔ عروہ کو آپ نے پاکستانی فلم  
”نامعلوم لہراؤ“ میں دیکھا اور سراہا۔ یہ دونوں کہنیں ایک  
دوسرے کی سہیلیاں بھی ہیں اور دونوں کے مابین مقابلے کی  
فضا ہے یا نہیں۔ آئیے چند باتیں کرتے چلیں۔

ماورا: آپ نے VJing سے کیریئر شروع کیا یا  
ٹیلی ویژن؟

”میں نے سیریز شروع کیا جب میری عمر 13 برس تھی۔ اس کے  
بعد مجھے ATV پر 15 برس کی عمر میں VJing کا کام ملا۔ یہ اسٹوڈیو میرے  
گھر کے چاند کے قریب ہے۔ اس لئے اس وقت سے واپسی پر مجھے یہاں  
جانے کی اجازت مل گئی۔ میری ماں کے ساتھ ساتھ مجھے ایک سیریل مل گیا اور  
اداکاری کرنے کے احساس ہوا کہ میں اسی کام کے لئے بنی تھی۔ لوگ مجھے ماڈل  
کہتے ہیں میں ماڈل نہیں ہوں یا لگ بات ہے کہ ڈرامہ کرتے کرتے میرے  
چہرے کی شناخت ہو چکی ہے اس لئے ماڈلنگ کی آفرز آتی ہیں۔ حال ہی  
میں، میں نے دو بڑے انٹرنیشنل کے کمرشلز اور شوٹس کروائے ہیں۔ یہ تو بس  
کاڈاقتہ بدلنے والی بات ہے۔“



103  
Email: [maora@famousurdu.com](mailto:maora@famousurdu.com)  
کی پڑھ لکھ یا کریم پڑھ  
لے کیرل تیار کرتی ہیں تو اس  
Web: [www.famousurdu.com](http://www.famousurdu.com)





”دوست احباب اور خاص کر والدین سے آپ کو کیا رد عمل ملتا ہے؟“

”اگر آپ اچھا کام کر لیتے ہیں اور اچھی سا کھ بنا لیتے ہیں، اپنی عزت کو دالیتے ہیں تو پھر آپ کو ہر طرف سے شاباش ملتی ہے۔ میرے والدین ترقی پسند ہیں اور میں اعتماد کے ساتھ کیمز آگے بڑھانے کی اجازت دیتے ہیں۔ اس لئے مجھے حوصلہ افزا حالات ملے ہیں۔“

”ابھی سیریل کرنے کی حامی بھرتے وقت کسی بدلہ دینے رکھتی ہیں؟“

”یہ بڑا مشکل سوال ہے۔ مجھے اب تک اندازہ نہیں ہوا کہ کس اسکرپٹ کو کیسے پرکھا جاتا ہے۔ کسی ایجنٹ کو کس ڈائریکٹر کا نام اس کے کریڈٹ پر آنے والے سیریلز اور ساسٹی اداکاروں کے نام وغیرہ جاننے کی کوشش کرنی ہوتی ہے۔ اسکرپٹ پڑھتا اور اپنے رول کے متعلق جاننے کی ہمت ضروری ہے۔ ویسے میں نے کچھ کرداروں کو پر نام کرنے سے معذرت کر لی ہے۔“

”آپ کرداروں کا انتخاب کیسے کرتی ہیں؟“

”اسکرپٹ پڑھتی ہیں؟“

”مجھے مطالعے کا شوق ہے اس لئے میں اسکرپٹ پڑھنے میں دلچسپی لیتی ہوں۔ کچھ اداکاروں کو پورا اسکرپٹ پڑھنے میں دلچسپی نہیں ہوتی مگر مطالعے کے شوق کی وجہ سے میرے ڈائریکٹر اور پروڈیوسر میری تعریف کرتے ہیں کہ آپ ٹھیک ٹھاک تیزی کے ساتھ اسکرپٹ پڑھتی ہیں۔ عام زندگی میں بھی کتب بینی کا شوق رکھتی ہوں اور معلومات حاصل کرنے کے عہد میں خاصی پرجوش واقع ہوتی ہوں۔ اپنے ارد گرد مختلف لوگوں کے اطوار، رویے اور طرز زندگی کا مطالعہ کرتی رہتی ہوں۔ ان ہی تجزیوں کی روشنی میں اسکرپٹ پر کچھ نہ کچھ کہہ لیتی ہوں۔“

”اب تک کا پسندیدہ کردار کون سا ہے؟“

”میرا دوست پروڈیوسر ”یہاں بیا نہیں ہے“ ہم ٹی وی پر یہ میرا پہلا ڈرامہ سیریل تھا جو ایوارڈ کے لئے نامزد بھی ہوا اس میں شانکھ کا کردار منفی تھا جسے میں نے کسی طرح ادا کر دیا مگر اسے اتنی پذیرائی ملے گی اس کا سوچا بھی نہیں تھا۔ اسی طرح خال ہی میں ”میں بشری“ میرا پسندیدہ سیریل ہے۔ اس سیریل کا نام میرے کردار کے نام پر ہی رکھا گیا۔ اسی طرح ایک اور ڈرامہ سیریل میرے کردار کے نام پر ہے جو جو سے آن ایئر جائے گا۔ اب مجھے ایسے ہی سیریلز میں اپنے کردار پسند آتے ہیں۔“

”نامور اور سینئر اداکاروں کے ساتھ کام کرنے کا

تجربہ کیسا رہا؟“

”عام طور پر اس میں بڑا اعتماد قائم رکھتی ہوں اور تیاری کر کے اسٹوڈیو جاتی ہوں لیکن جب عدنان صدیقی، عظمیٰ گیلانی یا صبا جمید کے ساتھ کام کرنا ہوتا ہے تو زیادہ تیاری کے

ساتھ کام پر جاتی ہوں تاکہ شوٹنگ کے دوران کوئی غلطی نہ ہو اور میری جگہ نہ پڑے۔“

”آج کل بیشتر سیریلز خواتین کے مرکزی اور اہم

کرداروں پر مبنی ہوتے ہیں یہ رجحان آپ کو کیسا لگا؟“

”اگر میرا کردار مرکزی اہمیت کا ہو اور سینئر اداکار بھی میرے ساتھ کام کر رہے ہوں تو ہماری بہت اچھی ٹیم بن جاتی ہے۔ ڈرامہ اور اسکرپٹ اہمیت رکھتا ہے ناں کہ چھوٹا بڑا کردار، نہ ہی ہم لوگ یہ سوچتے ہیں کہ میں عورت ہوں وہ مرد ہے۔ احترام دینا اور لینا آنا چاہیے۔ اچھے اخلاق سے پیش آئیں تو سیریز بھی ہم جو خیر کو بہت عزت دیتے ہیں۔ میرے ساتھ کبھی کسی نے بدکلامی

.....

”میں نے تھیٹر سے کیمز

شروع کی ہیں۔ صاحب میری عمر محض

13 برس تھی۔ اس کے بعد مجھے

ATV پر 15 برس کی عمر میں

VJing کا کام ملا۔

.....

میں کی زندگی میں نے کسی ایسے کردار کی کام مظاہرہ کیا۔“

”ممکنہ ہے آپ کو کیسی شہرت ملی ہوگی اور کیا اب

آپ پاکستان کو خیر باد کہہ دیں گی؟“

”خیر باد تو خیر بھی نہیں کہہ سکتی کیونکہ یہی میرا وطن ہے۔ میں نے

شہرت عزت اور نام کمایا۔ مجھے پچھلے دو برسوں سے آخر ذیل رہی ہے۔ میں

میں یہاں کچھ پروڈیوسر کر رہی تھی۔ میں اپنے آپ کو خوش قسمت ہی

کہوں گی کہ صرف 19 برس کی عمر میں بھارتی فلمسازوں نے مجھے آخر

دیں جنہیں میں مانتی تھی۔ جیسے ہی پاکستانی پروڈیوسر ملے ہوئے ہیں نے

سوچا کہ وہاں جا کر دیکھنا تو چاہئے۔ اس لئے شہر میں تو ڈری ہوئی تھی

کہ وہاں تو میرا کو بہت زیادہ لبرل دکھایا جاتا ہے اور لیاں بھی ہانڈی

طرح کے کپڑے پہنے جاتے چناچہ بہت سی باتوں کو بغور دیکھنا پڑے گا۔

پہلی اہم چیز تو انہاروں ہے پھر کہانی کے تقاضوں کو دیکھنا ہوگا اس لئے فی

الحال کوئی جتنی فیصلہ نہیں کیا۔ بالی وڈ بہت بڑی انڈسٹری ہے مگر میں اپنی

ہی شراکتہ کام کروں گی۔“

”عروہ کے ساتھ کتنی دوستی ہے؟ کیا مقابلے کی فضا ہے؟“

”دوستی تو بہت ہے مگر مقابلے بازی کا رجحان نہیں۔ ہم ایک دوسرے کو اپنے

تجربات بتاتی ہیں۔ ایک دوسرے سے سیکھنے کی کوشش کرتی ہیں۔ دونوں

باصلاحیت ہیں کوئی کسی سے کم یا زیادہ نہیں پھر مقابلہ کیسا؟“

”حال ہی میں لان کے شوٹس کے لئے سری لنکا جانا

کیسا تجربہ رہا؟“

”ماریہ سے ہماری پرانی دوستی ہے۔ پچھلے سال ریمپ پر ہم دونوں بہنوں نے ان کے لمبوسات پہن کر کیٹ واک کی حالانکہ یہ بہت ٹھیک کام ہے مگر ماریہ نے ہماری حوصلہ افزائی کی۔ ماریہ ہمارے لئے کئی ثابت ہوئی ہیں اور ممکن ہے کہ ہم بھی ان کے لئے خوش قسمتی کی توجہ ثابت ہوئی ہیں جب ہی انہوں نے ہمیں کرشلز کے لئے آخر ذی۔ میں نے عروہ کی وجہ سے یہ

ماڈلنگ کی۔ اب شہر بھر میں تل بورڈ پر اپنی تصویریں دیکھ کر بہت اچھا

لگ رہا ہے۔“

اب ہو جائیں چھوٹی چھوٹی باتیں...

”آپ کا پسندیدہ تقریب کی مقام؟“

”کئی فوریا۔“

”خوش ہو جو آپ اکثر لگاتی ہوں؟“

”Gucci Guilty۔“

”کیا بات غصہ ولا دیتی ہے؟“

”کئی پروڈیوسر مکمل ہوئے نہ رہا ہو۔“

”کوئی ایسا ہے جو چھوڑی نہ جائے؟“

”کتب بینی اور شوٹنگ سیکھنا تو کئی ایسا ہے کہ کبھی ہی مت۔“

”اپنی کوئی عادت یا رویہ جو آپ بدلنا چاہتی ہوں؟“

”کچھ بھی ایسا خاص نہیں، میں جیسی ہوں ٹھیک ہوں۔“

”کیا آپ کی ساریس سے انتخاب کرنا پڑے تو؟“

”جیت کا انتخاب کرنا میرے لئے خریدی نہیں جاسکتی۔“

”پسندیدہ فیشن ڈیزائنر کون ہیں؟“

”کوئی ایک نہیں۔ مختلف وقتوں میں مختلف ڈیزائنر۔“

”آپ کی الماری میں سب سے پرانی کوئی چیز کونسی ہے؟“

”میری کتابیں۔“

”پسندیدہ جو نامقاری یا غیر مقامی؟“

”مقامی بھی اور غیر مقامی بھی مگر زیادہ تر Doc Martens۔“

.....

.....

.....





## Swaddled Babies Orchid

کوئل سے پھول

معصوم بچوں سے مشابہت رکھتے ہیں

اس کی شکل کچھ ایسے ہوتی ہے کہ جیسے نو مولود بچے کو چادر میں لپیٹا گیا ہو۔ یہ بڑے خوشبودار، گرمی، سفید اور موئی پھول عام طور پر موسم بہار اور موسم گرما میں کھلتے ہیں یہ اکثریت میں خوشبودار ہوتے ہیں ہر اک پھول اک علیحدہ تنے سے اگتا ہے جب پھول میں کوئی کیڑا پونز کے لیے نیٹر کی تلاش میں داخل ہونے کی کوشش کرتا ہے تو اس پر موجود کالم انہیں پیچھے کی جانب دھکیلتا ہے جن کی وجہ سے پونز محفوظ رہتے ہیں جو عام طور پر اس کے سر یا پیٹ پر موجود ہوتے ہیں پھر جب وہی کیڑا کسی دوسرے پھول میں نیٹر کی تلاش میں جاتا ہے تو اس پر پونز چپک جاتے ہیں یہی قدرت کی عادت ان پھولوں کی افزائش کو بڑھانے میں مدد دیتی ہے۔ ان کے لیے سائے کی ضرورت ہوتی ہے جو انہیں گرمی کے موسم میں کسی حد تک محفوظ رکھتا ہے ان پودوں کی دیکھ بھال کسی چھوٹے بچے کی طرح کرنی پڑتی ہے۔ پہلے یہ پودا سخت جان نہیں بلکہ نازک مزاج ہے اور زیادہ نمی سے بھی خراب ہو جاتا ہے اس لیے اس کی نمی کو اک حد تک رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے موسم ٹھنڈا ہونے لگے تو انہیں کم پانی کی ضرورت پڑتی ہے۔ ان کی اسی خاص دیکھ بھال کے لیے کاشتکاروں نے گرین ہاؤسز بنا کر ان میں کاشت کرتے ہیں موسم کے لحاظ سے پانی کی اچھی مقدار ان پھولوں کی افزائش کی ہے۔ ان کے پانی کی کمی یا زیادتی ان کی دیکھ بھال بھی کسی پھیلی سے کم نہیں آرکڈ Anguloa uniflora تقریباً دنیا کے ہر علاقے میں پائے جاتے ہیں لیکن Anguloa uniflora آرکڈ یا آرکڈ کے لیے آکڈ دینز ویلا، کولمبیا، ایکواڈور کے ارد گرد اینڈیز کے علاقوں میں پائے جاتے ہیں۔ Anguloa آرکڈ کی تقریباً اسی قسم ہیں جو سب ہی جنوبی امریکہ کے ہونے والی ہیں۔ سوال ڈھبے بڑا آرکڈ اونچا کی میں کافی بڑا ہوتا ہے جو تقریباً 2 فٹ لمبا ہوتا ہے اس پھول کا نام بھی اس کی شکل کے حساب سے رکھا گیا ہے یہ پھول کم روشنی والی جگہ پر زیادہ عرصہ چلتے ہیں مگر انہیں گرم درجہ حرارت کی بھی ضرورت ہوتی ہے اس پودے کے پتے مخروطی شکل کے ہوتے ہیں ان پھولوں کی کاشتکاری کے مقابلوں کو جیتنے والوں کے مطابق ان پھولوں کو موسم گرما میں دن میں پانچ سے سات بار پانی کی ضرورت ہوتی ہے جب کہ قدرے ٹھنڈے موسم میں کچھ کم مقدار میں بھی پانی دیا جاتا ہے۔

swaddled babies orchid اک ایسا پھول ہے جس کا نباتاتی نام Anguloa uniflora ہے اور اس کا انتہائی خوبصورت آرکڈ ہے جو کئی رنگوں مثلاً سفید، گلابی، نارنجی، بیلا رنگوں میں پائے جاتے ہیں یہ سال کی کڑی محنت (1777 to 1788) اور جرأت کے بعد ہونے والی کئی تجربات نے جو کہ بوٹینسٹ ہیں پودوں کے اوپر تجربات کر کے حاصل کیا گیا نام رسمی طور پر 1798 تک دینیہ ہندی نہیں کی گئی تھی اور پھر اسی وقت اس کا نام رکھا گیا۔ یہ پھول تقریباً 18 سے 24 انچ لمبا اور باریک و نازک پتیوں پر مشتمل ہوتا ہے اس پھول کی خاصیت یہ ہے کہ جب یہ کھلتا ہے تو اک خاص دورانیہ کے لیے





## بچوں کا کمرہ

ہوتا ہے طلسم کدہ

ہم بچے ہیں کہ اپنے بچوں کو بہترین ماحول میں پرورش دینا چاہتے ہیں۔ اچھا کھانا، پانی، خوبصورت لباس پہنانا، اچھے اسکولوں میں پڑھانا اور گھر کے ماحول کو آئینہ دل بنانا۔ جب بات ہوا ان کے کمروں کی، تو کسی چیز پر غور نہ ہونے پائے۔ پرکشش فرنیچر اور رنگارنگ ماحول بچوں کے لئے اتنی ہی اہمیت رکھتا ہے۔

### گھر کی آرائش کے چند بنیادی نکات کیا ہیں؟

ڈیزائن پر توجہ مرکوز کیجئے۔ یہ جدت آمیز، تخلیقی، پرکشش و جاذب نگاہ ہوتا ہے۔ معیار پر بھی توجہ دینی چاہئے جو عموماً نہیں دی جاتی۔ کبھی کبھی ہم خوبصورت ڈیزائن کا کوئی فرنیچر بیس خرید لیتے ہیں جو معیاری میٹر میں سے تیار نہیں کیا جاتا اور اگر ہم دیرپا اور مضبوط میٹر میں پر توجہ دیں تو اکثر ڈیزائن پر تیار اور اچھا نہیں دکھائی دیتا لہذا دونوں صورتحال کے بین میں چلنا خاصا دشوار ہو سکتا ہے مگر ٹین ایچ والے بچے صرف ڈیزائن کو اہمیت دیتے ہیں۔

یاد رکھئے کہ آپ اپنے پسندیدہ یا زیر استعمال فرنیچر کو کبھی ایک ہی روز بعد تبدیل نہیں کر سکیں گے۔ آپ چاہیں گے کہ یہ فرنیچر مدتوں آپ کا ساتھ بھلائے کیونکہ یکسوشت بھاری قیمت کے عوض نیا سامان خریدنا ہر آدمی کی دسترس میں نہیں ہوتا۔

### گلدستے کی سرمایہ کاری



عمر کوئی بھی ہو، سونے کے لئے بستر اور آرام دہ گلدستہ سب کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ سادہ بنگ پر روٹی کا بنا ہوا گلدستہ بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ ڈبل بیڈ کے لئے فوم یا سپرنگ والے گلدستے بھی عام استعمال میں آتے ہیں۔

یاد رکھئے کہ بات یہ ہے کہ فوم صرف ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرتے ہوئے آسان انتخاب ہے۔ فوم ہر جگہ پر جگہ یہ گرم ملکوں میں حرارت آمیز میٹر میں ہے جسے ایئر کنڈیشنڈ کمروں کے لئے بہتر انتخاب کہا جاسکتا ہے۔

اسپرنگ میٹرز کو ہر دوسرے تیسرے ہیئرنگ کے بعد ہارن کی Position بدلی ہوتی ہے ورنہ ایک جانب گھرا سا پڑ جاتا ہے۔ یہ گلدستہ میڈل فین یا چھت کے سچھے والے کمروں کے لئے بھی بے حد موزوں ہے اور کبھی گرم نہیں ہوتا درجہ حرارت نارمل رہتی ہے۔ کمر درمیں کرتا، جسم کی انٹھن کے لئے بھی موزوں انتخاب ہے۔ وزن میں بھاری ہونے کی وجہ سے اسے عام طور پر دو سے تین افراد مل جل کر ہی ہلاکتے ہیں تاہم یہ سخت سطح کے باوجود استعمال میں آرام دہ ہوتا ہے۔ بستر کی چادروں کے ڈیزائن میں جیومیٹرک پٹرنز زیادہ پسند کئے جاتے ہیں۔



کی سواری کی مانند جاریا جاتا ہے۔ بچوں بچوں بڑا ہوتا ہے وہ اپنے بستر کے اطراف مزین اشیاء اور تصاویر سے گھیرا جاتا ہے خوش ہوتا ہے اور اگر بستر کے رنگ سادہ بھی ہوں تب بھی اس کی دلچسپی میں لگا رہتا ہے۔

### بچے کے ٹین ایچ میں داخل ہو

بارہ برس کے بعد لڑکپن کا دور شروع ہوتا ہے۔ عمر کا یہ خاص دور جمالیاتی اور خوشیوں کا دور ہے۔ بچے شش رکھتا ہے اس دور کے بچے اپنے ارد گرد کے ماحول میں بے پناہ دلچسپی لیتے ہیں اور صاف ستھرا ہونا چاہتے ہیں۔ خوش لباس اپناتے ہیں، اخلاقی اقدار میں بہتر رویے اختیار کرتے ہیں اگر انہیں کوئی نفسیاتی یا جذباتی مسئلہ لاحق نہ ہو تو فطرتی خوبصورتی کا واضح اظہار دیتے ہیں اور دوسروں کی نظر میں اپنی ہر چیز کو بہترین دیکھنا چاہتے ہیں۔ اگر آپ اپنے ٹین ایچ 13 برس سے لے کر 19 برس تک کے بچے کا کمرہ بنانے کا ارادہ کر رہی ہیں تو آپ کے پاس رنگوں اور ڈیزائنز کی وافر اور خاطر خواہ مقدار ہوگی مگر بہتر ہے کہ بہت حد تک سادگی اپنائی جائے۔ یہ بچے اپنے کمرے سے کانون کیریکٹرز ہٹا کر نامور سنگرز، ایکٹرز، ہاکٹرز اور ڈاکٹرز اور دیگر سماجی شخصیتوں کے پوسٹرز آویزاں کرنا پسند کرتے ہیں۔

### Statement Pieces

کسی بھی ٹین ایچ کے کمرے کی دیواروں کو مدغم رنگ سے آراستہ کر کے آپ چاہیں تو اتنا ہی جاذب نظر بنا سکتی ہیں اس کے لئے آپ کو خوش رنگ رگزر (Rugs)، خوبصورت ڈیزائن Arm Chair، ڈورن طرز کے فوٹو فریم یا پیمپس خریدنا ہوں گے یعنی چند ایک خوبصورت اور پرکشش اشیاء کا اضافہ کر کے اس کمرے کو گھر کے دوسرے کمروں سے ممتاز بنا سکتی ہیں۔ آپ کے زیر استعمال کھڑ، موم تیلوں کے اسٹینڈرز، مصنوعی پھولوں کی قدرتی آرائش، اکابانا اسٹائل کے چھوٹے جھوٹے گیلے، کچھ بھی سجائیے، ہفتے دو ہفتے بعد ان کی جگہ اور ترتیب بدلتی رہے۔ آپ کبھی اپنے کمرے سے باہر بہت محسوس نہیں کریں گی۔ ٹین ایچ میں سوڈیل میں تولیہ مل میں ماش ہوتا ہے چنانچہ کمرے کی ترتیب کو بھی موڈ کی طرح تبدیل کر کے آپ خوش رہیں گی۔

بچے قصورتی دنیا میں گمن رہتے ہیں۔ والدین ان امکانات اور ترجیحات کا تعین کرتے ہیں جن کی بدولت گھر میں خوشحالی اور جمالیاتی حسن کا پرتو نظر آ سکے۔

والدین اپنے سونے کے کمروں کی آرائش پر یقیناً محنت اور سرمایہ خرچ کرتے ہیں۔ اگر زندگی کے تنگ دلیتے والے معمولات کے بعدرات کے چھ یا سات گھنٹے پر غور کریں تو گزرا سہ جاسکتا ہے کہ والدین اپنے مشاغل اور ذمہ داریوں کو مد نظر رکھتے ہوئے کمرے کو آرام دہ بناتے ہیں۔ اسی طرح بچوں کے کمروں پر بھی مناسب حد تک توجہ دی جانی چاہئے تاکہ یہ آرائش اس قدر آسان نہیں معلوم کی جاوے کہ تصور کر لیا جاتا ہے۔ ذمہ داریوں کی تعداد میں کھلنے سے بچ کر کے یا شیشے کی الماریوں میں رکھ کر بچے سے بچوں کا کمرہ بچ نہیں جاتا۔ چند معروف فرنیچر ساز ادارے اس ضمن میں ہماری مدد کر رہے ہیں۔ آپ بھی ان ٹپس کی مدد سے اپنے نو بہانوں کے کمروں کی آرائش کر سکتی ہیں۔

### رنگوں کی برکھایا انتخاب کا پیچیدہ مرحلہ



وہ زمانے گئے جب Blue اور Pink ہی واحد ایسے رنگ تھے جو بالترتیب لڑکوں اور لڑکیوں کی پسند و ناپسند یا اندرونی آرائش کا محرک تھے اب اندرونی آرائش کے ماہرین کے مطابق پیلے، زرد اور ہرے رنگ کے علاوہ ہر رنگ کو بھی اختیار کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ چند ماہرین آرائش نے دیواروں کو ہلکا اور خونی اور نیم بھورا رکھنے کا مشورہ بھی دیا یعنی نیوٹرل رنگوں کی دیواری آرائش میں کشادگی کا تاثر قدرے زیادہ ہوتا ہے۔

### خوشیوں کا محور، آپ کا بچہ اور اس کا فرنیچر

خاص کر جب ہم لوہو لوہو بچے کی Cot کو آراستہ کرتے ہیں تو بچے کے نرم بستر کا بطور خاص خیال رکھیں گے۔ بچوں کے فرنیچر ساز ادارے نہایت دلکش انداز کی Cots بناتے ہیں۔ انہوں نے بچوں کی نفسیات اور پسندیدہ رجحانات کے مطابق چادریں، لحاف، کپلیں، تکیوں کے خلاف اور سب سے بڑھ کر چھچھرواٹیوں کا انتخاب بھی پیش کیا ہے جن پر خوبصورت نقوش اور جالوزوں کی تصاویر پرنٹ ہوتی ہیں یا پھر Polka dots والے ڈیزائن کے کپڑے سے Cot کی فرل تیار کی جاتی ہے۔ جس پر چادریں اطراف خوبصورت متضاد رنگ کی لیس لگا کر Cot کو شہنشاہ





# بچوں کی مائیکروسافٹ گاڑی میں لگوائے

خطرے سے گھیلے، فرحان و مراد ترمذی



♦ Booster Car Seat میں بچے کی گردن کے گرد چمڑے کا حلقہ نہیں بنایا جاتا ہے۔ یہ سیٹ 4 برس سے 12 برس تک کے بچے کے لئے موزوں ہو سکتی ہے۔ اس میں بیلٹ کے لئے انتخاب کی سہولت ہے۔ بڑے بچے انہیں استعمال کرنے سے باز رکھتے ہیں۔ وہ اس طرح اپنے آپ کو پابند تصور کرتے ہیں۔ اگر والدین کی سیٹ بیلٹ استعمال نہ کر رہے ہوں تو بچے بھی نہیں کرتے۔ یوں تو ان بچوں پر بغیر سیٹ کے بھی بیٹھا جاسکتا ہے لیکن کار سٹیفی کے ضابطوں کی پیروی نہ کرتے ہوئے نرم ایسے بچوں کی خطرات میں کیسے دھکیل دیں۔ ایسے بچے جو گھٹنوں کے بل چلنے لگنے والے ہوں وہ لڑکھی سب سے باہر آ سکتے ہیں اسی لئے ان کی گردن، کاندھوں اور ٹانگوں تک مضبوط چمڑے اور نرم کپڑے سے لپٹی بیلٹ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے پہلے کہ آپ کا بچہ گاڑی چلتے ہی نشستوں پر اچھلے کودے یا دروازے کھولنے کی غلطی کرے یا پھر اونڈھا لیٹ کے سو جائے کیوں نا اس کے لئے محفوظ ترین کار سیٹ گاڑی میں نصب کردالی جائے تاکہ آپ کا سفر چاہے وہ دور دراز کے شہر کا ہو یا قریب تر، ساخت کو آسان اور محفوظ بنادے۔

## کس عمر کے بچے کے لئے کیسی سیٹ موزوں ہوگی؟

ہر بچہ مختلف قد و قامت کا ہوتا ہے تاہم نومولود سے چھ ماہ تک یا اس سے بچے عرصہ بعد تک ایک سیٹ اوپر تلے کے بچوں کے کام آ سکتی ہے۔ اس لئے اسے روپے کا خیال نہ سمجھئے۔

♦ پہلے 3 برسوں کے لئے عقبی نشست سے جڑی نشست مناسب رہتی ہے۔ آپ گاڑی چلائے وقت آئینے سے دیکھ کر بچے کی حرکات دیکھ سکتی ہیں۔ اس کی غول خاں میں جی۔ جی ہاں کر کے ایک بھر پور زندگی کا تار دے سکتی ہیں۔

♦ Forward Facing Seat بچوں کی یہ نشست ہمیشہ پچھلی نشست سے جوڑی جاتی ہے کبھی بھی انہیں فرنٹ سیٹ پر نہ جوڑیے۔ خدا خواستہ حادثے کی صورت میں بچے اور گاڑی کو سنبھالنا کٹھن ہو سکتا ہے۔ کئی نا سمجھ والدین فرنٹ سیٹوں پر نوڑا سیدھ اور چھ ماہ کے بچے کو لے کر بیٹھ جاتے ہیں یا گاڑی چلائے وقت گود میں بیٹھا لیتے ہیں۔ یہ دونوں صورتحال قطعی خطرناک ہیں۔ خواہ آپ نے سیٹ بیلٹ لگا رکھی ہو لیکن ناگہانی صورتحال میں یہ قطعی محفوظ نہیں۔

ایسی سیٹ جو آپ کی گاڑی میں فٹ آ سکتی ہو۔ اگر وہ گاڑی کی پچھلی نشست سے منسلک ہو سکتی ہو تو زیادہ بہتر ہے۔ Forward، Convertible اور Combination یہ تین اقسام کی نشستیں مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ انہیں حفاظتی بیلٹس کی مدد سے گاڑی کی نشستوں کے ساتھ باہم ملا دیا جاتا ہے۔ ان اقسام کے علاوہ Booster Seats بھی دستیاب ہیں جن میں بچے کو لپٹ کر لٹا دیا جاتا ہے اور بیلٹس کے درمیان بچے کے بیٹھنے کے لئے اضافی گنجائش رکھی جاتی ہے۔ کم و بیش ہر سیٹ میں کاندھوں اور سر کو بحفاظت سہارا دینے والا میسر مل استعمال ہوتا ہے۔

## Seat Belt

حفاظتی سیٹ کی مدد سے بچے کو سینے، کندھوں، گردن اور پھر ہاتھوں کے عضو تک کو محفوظ بنایا جاتا ہے۔ اس مقصد کے لئے نرم و ملائم فوم کی تہہ بچھائی جاتی ہے۔ بچے کو ایسی نشست پر مکمل جسمانی آرام میسر آتا ہے۔ گاڑی کا سفر جوں جوں آگے بڑھتا ہے بچے کو نیند آنے لگتی ہے۔



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)





## مل جل کے کھانا کھائیں

یوں رہیں گے خوش و خرم

اگر ہم یہ جانیں کہ خاندان میں اتفاق و اتحاد ہو، اس پر رکعت اور رحمت کی باتیں ہوں گی۔ خاندان بھر کے افراد کو کھانے کی میز پر اکٹھا کرتا چاہئے۔

اور مل جل کر دن کا کم از کم ایک کھانا کھانا جائے۔

کا مدد کرنا، اپنے گھر میں بچوں کی بنائی ہوئی تصاویر آویزاں کرنا اور باغبانی سے متعلق منصوبے میں چھوٹوں اور بڑوں کو مل کر شریک کرنا نہایت اہمیت رکھتا ہے۔  
غریب کے دل کا اطمینان اس بات سے ہوتا ہے، جس کی تلاش میں ہر شخص رہتا ہے۔ انسان زندگی بھر اس کے اطمینان کے لئے کوشاں رہتا ہے اور اس کے مل جانے کے بعد دنیا کی ہر دولت سے خود کو بے نیاز سمجھتا ہے۔ اگر کسی کو دنیا کی تمام نعمتیں حاصل ہوں، ہر قسم کی سہولتیں میسر ہوں لیکن اطمینان قلب حاصل نہ ہو تو وہ کئی نعمت سے بہرہ اندوز نہیں ہو سکتا اور ہر سہولت اس کے لئے بے فائدہ ہے۔ اسلام نے ہمیں ایک ایسا نظام زندگی عطا کیا ہے جس میں انسان اپنے روحانی اور نفسانی دونوں پہلوؤں کی تسکین کا سامان موجود ہے۔ شریعت محمدی صلی اللہ علیہ وسلم کی پیروی کر کے آداب معاشرت اختیار کر لئے جائیں اور کھانے پینے کی باتوں کی ابتداء کر لی جائے تو ذہن، باپوی اور فطرت جیسے اعضائی عارضوں سے محفوظ رہا جائے گا۔ ہمارے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے کرام کے ساتھ مل کر کھانا کھانا کر کے اگر ہم ہر روز تو افراد خانہ کے ساتھ کھانے میں شریک ہوتے۔ جدید طرز زندگی میں اسلامی قدروں اور آداب کو شامل کر کے ہم ایک نہیں متعدد الجھنوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ خوش نصیب ہیں وہ مسلمان کہ جنہیں اس سال رمضان المبارک کی بابرکت ساتویں نصیب ہو رہی ہیں اور اس بابرکت موقع پر ہمارے دسترخوانوں پر اظفار اور سحر کے وقت سارا کنبہ اکٹھے ہو کر کھانا تناول کرے گا۔ صد شکر کہ نعمتیں اور رحمتیں پہنچنے کے لئے ہمارے دلوں میں بڑی گنجائش موجود ہے۔

لوگوں کا ہونا ہے اور وہی لوگ مل جل کر کھانا کھانے کی کوشش میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔ اور ان کے ہونے کے مطابق وہ تہائی خاندان یہ سمجھتے ہیں کہ اگر گھر کے تمام افراد کا ایک ساتھ کھانا پانا ہو تو اس کے لئے لازماً بڑے باورچی خانے کی ضرورت ہوگی اور لوگوں کو بیٹھنے کے لئے لان یا باغ میں انتظام کرنا ہوگا۔  
اصل میں سوال تو یہ پیدا ہوتا ہے کہ گھر کے تمام لوگ مل جل کر خوش رہ سکتے ہیں اور خوشگوار زندگی گزار سکتے ہیں؟  
اس مطالبے میں بچوں کی رائے بھی لی گئی جو عموماً قارئین کے لئے دلچسپ ہوتی۔

بچے کہتے ہیں گھر میں ایک بڑا سا Tree House ہونا چاہئے۔  
• ایک بڑا سوئمنگ پول ہونا چاہئے یا بڑا سا Play Room جہاں بڑوں اور بچوں کے لئے مختلف کھیل کھیلنے کے انتظامات ہوں۔  
بہر حال ایسی 50 چیزوں پر اتفاق رائے ہوا جو کسی بھی خاندان کو خوش و خرم رکھنے کے لئے ضروری ہو سکتی ہیں۔ اکٹھے سیر و تفریح کے لئے جانا، مینے میں ایک بارسینما گھر جانا، والدین کے لئے ایک اچھی کافی میکسٹین لینا اور گھر میں متعدد ڈی وی سیس کا ہونا، آرام دہ فرنیچر کا ہونا اور گھر کی صفائی میں ہر کسی کا حصہ ہونا یعنی جھجک محسوس نہ کرنا گھروالوں کی خوشی کے لئے خوب ہنسنا ہنسانا، اجتماعی عبادات میں شریک ہونا، گھروالوں میں سلامتی اور تحفظ کا احساس ہونا، ایک دوسرے سے معاقد کرنا، بات چیت کے لئے وقت نکالنا، پڑوسیوں سے ملنا جلتا اور تحائف کا تبادلہ کرنا، بچوں کے ہوم ورک میں بڑوں

برطانیہ میں اس بات کی حقیقت اور ثمرات جاننے کے لئے 2 ہزار خاندانوں کی رائے لی گئی۔ یہ جائزہ برطانوی میونسپل کونسل "اورینجن" کی جانب سے لیا گیا تھا جس میں یہ نتیجہ سامنے آیا کہ خاندانی یکجہتی کے لئے ضروری ہے کہ گھر کے تمام افراد ہفتے میں چار وقت کے کھانے اور اگر یہ ممکن نہ ہو تو کم از کم ایک وقت روزانہ رات کا کھانا اکٹھے بیٹھ کر کھائیں۔ کہنی کے ڈائریکٹر اینڈریو جیل سال کا کہنا ہے کہ یہ بات بڑی خوش آئند ہے کہ اب بھی لوگ اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ خاندانی اتحاد کے لئے ایک ساتھ کھانا کھانا بہت اہمیت رکھتا ہے۔  
اگرچہ آج کل کی زندگی اتنی مصروف اور تھکا دہ ہے والی ہے کہ خاندانوں کو ایک ساتھ مل بیٹھنے کے لئے بہت زیادہ تنگ و دوں کرنی پڑتی ہے۔ کچھ گھرانوں میں ہفتہ واری تعطیل یا کسی تہوار کا انتظار کرنا پڑتا ہے پھر کہیں قریبی عزیز مل بیٹھ کر تبادلہ خیال کر پاتے ہیں اور کچھ خاندان روزگار اور ایک دوسرے سے دور سکونت اختیار کرنے کے سبب ایک شہر میں ہوتے ہوئے بھی ہر روز تو کیا کئی کئی ہفتوں تک مل نہیں پاتے۔ ایسی مصروفیات اور طرز زندگی انسانی زندگی میں جذباتی مسائل پیدا کرنے کے چند اسباب ہیں، گو کہ لوگوں کو ایک میز کے گرد بیٹھ کر کھانے کی افادیت معلوم ہو۔ اس کے باوجود کئی خاندان یہ اعتراف کرتے ہیں کہ اس صحت مند سرگرمی کے لئے واقعی وقت نہیں نکال پاتے۔  
کچھ خاندان چھوٹے مکانات میں رہنے کی وجہ سے جگہ کی قلت کی شکایت کرتے ہیں گویا وہ سمجھتے ہیں کہ بڑا اور کشادہ گھر زیادہ خوش باش اور خوشحال







# گملوں کا باغیچہ فلیٹوں میں بھی ممکن

پودا رات کی رانی ہو یا دن کا راجہ ذوق سلیم کی عکاسی کرتا ہے

جائیں گے اور سورج کی تیز شعائیں پودوں پر اثر انداز ہو سکتی ہیں۔ گملوں میں پانی کی نکاسی کا انتظام موجود ہونا ضروری ہے۔

- اپنے باغبانی کے شوق کی ابتداء بہت مہنگے پودوں سے ہرگز نہ کریں بلکہ صرف ان پودوں تک محدود رہیں جنہیں آپ پہلے آزما چکی ہیں وہ سخت جان اور آپ کے شوق کے مطابق ہوں گے تو زیادہ مناسب رہیں گے۔
- دھوپ بھی پودوں کی نشوونما کے لیے بہت ضروری ہے لیکن اگر دھوپ بہت زیادہ تیز ہو تو اس سے بچانے کا انتظام بھی کرنا چاہیے۔ آج کل مارکیٹ میں اس کام کے لیے ہرے رنگ کی میٹ موجود ہے جو پودوں کو دھوپ کی تیزی سے بچاتا ہے۔
- ہر پودے کی دھوپ اور پانی کی اپنی اپنی مانگ ہوتی ہے۔ اس کے لیے پودے خریدتے وقت بھی دیکھیں کہ اس کی نرسری سے رابطہ کر کے معلومات حاصل کر لینا بہتر ہے۔
- پودوں میں کھاد کا بھی مناسب خیال رکھیں۔
- گملوں میں اگنے والے فاضل پودے اور گھاس پھوس کو نکال دینے سے گملے کے پگھلے گئے پودے کو زیادہ اچھی اور بھرپور خوراک ملے گی۔
- اگر گملے کے پودوں کو پانی کو چھیں کرکروں میں رکھیں گے مٹی پلانٹ اور دیگر پودوں میں ڈالیں گے ان کے پتے زیادہ بڑے ہونگے۔
- چائے پینے کے بعد اس کی مٹی کو ضائع نہ کریں بلکہ اسے ٹھنڈا کر کے پودوں کی جڑوں میں ڈالیں۔ پودے کی زیادہ تیزی سے بڑھیں گے۔ بس دھیان رکھیں کہ جی جی ہو اس میں کبھی زیادہ پانی نہ ہو ورنہ آپ کے گھر جیوٹیاں حملہ کر دیں گی اور پودوں کی جڑوں کو کھا جائیں گی۔
- پودوں کے گملوں میں کبھی کبھی ٹھنڈی چائے چھڑکنے سے مٹی میں کیڑے نہیں رہیں گے۔
- اسی طرح پودوں کی کٹائی، چھٹائی اور دھونے سے ان کی خوبصورتی برقرار رہتی ہے ورنہ آپ کا باغیچہ بے ڈھنگا اور جنگل کی شکل اختیار کر کے کیڑے مکوڑوں، بکھیروں اور دیگر حشرات کی جنت بن جائے گا۔

جن خواتین کے پاس پتھروں کی سہولت میسر ہے وہ وہاں بھی گملوں اور کیاریوں کی صورت میں ایک کارخانہ بنا سکتی ہیں۔ اپنے گھر میں گلے تازہ پھولوں کی خوشبو آپ کے ذوق اور گھر کی خوبصورتی دونوں کا منہ بولتا ثبوت ہوگی۔ گرمیوں کے موسم میں جب اکثر پودے خشک کاہلہ درخشش سے لہرائے ہوئے ہوتے ہیں گرمی سے بے حال آپ اور آپ کی مٹی جیسے مریے ہوئے پودے سے کارڈن میں شام کی چائے سے اطفائے ہوئے آپ کو ملنے لگتا ہوگا۔ ہوتی محسوس ہوگی۔ یہاں گلے خوشبودار پھولوں کی مہک آپ کو تازگی کا احساس دے گی۔ ان تازہ پھولوں سے بنے گجرے آپ کو مزید حسین بنا دیں گے اور ان کی تازہ پھولوں کو گلدانوں میں بجا کر آپ اپنے کمروں میں خوبصورتی اور خوشبو سے بہترین امتزاج سے کمرے کی رونق بڑھا سکتی ہیں۔ کمروں میں سجائے جانے والے پھولوں کو آپ کئی دن تک تازہ رکھ سکتی ہیں اس کے لیے آپ کو اپنی توجہ دینی ہوگی پھولوں کی ٹہنیوں کو آخر میں قلم کے انداز میں کاٹیں جس سے ان پھولوں کو پانی اور آکسیجن کی زیادہ مقدار مل سکے گی۔ پھول دان میں گھورائے ہوئے شامل کر دیں تو اور بھی بہتر ہے۔ ان سے پھولوں کی تازگی زیادہ دیر تک برقرار رہتی ہے۔ اپنے کمروں میں آپ مٹی پلانٹ اور دیگر ان ڈور پلانٹس بھی رکھ سکتی ہیں۔

اپنے ہاتھوں سے کاشت ہونے والی سبزیاں اور پھول آپ کو وہ خوشی دیں گے جو باہر سے خریدے ہوئے پھول یا سبزیاں نہیں دے سکتیں۔ یہ آپ کی صحت اور اکانومی دونوں پر اچھے اثرات ڈالیں گی۔

اگر آپ گھر میں چھوٹے گملے لگانا چاہتی ہیں اور پودوں کو صحت مند رکھنا چاہتی ہیں تو اس کے لیے بھی کچھ ٹپس ہیں جن پر عمل کر کے نہ صرف آپ اپنی باغبانی کا شوق پورا کر سکتی ہیں بلکہ اپنے گھر کو بہترین انداز میں سجائے بھی سکتی ہیں۔

- سب سے پہلے گملے یا برتن کا انتخاب کریں جن میں پودے لگانے ہوں وہ مٹی کے ہونا ضروری ہیں۔ پلاسٹک یا کسی اور میٹریل کے ہونے کی صورت میں پودے کی جڑوں تک خاطر خواہ آکسیجن نہ ملنے کے باعث پودے جل

شمیہ فیاض

ایسا نہیں کہ اگر آپ کا گھر بہت بڑا ہوگا تب ہی آپ اپنے گھر میں باغبانی لاسکتی ہیں بلکہ یہ آپ کے ذوق اور سلیقے پر منحصر ہے، آپ اپنے گھر میں چھوٹے چھوٹے گملوں میں بھی تازہ پھولوں اور کچھ سبزیوں کو اگ سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر ہری مرچیں، ہرا دھنیا، ٹماٹر، پارسلے، پودینا، ہری پیاز، لیٹون، یہ وہ اشیاء ہیں جو پاکستانی کھانوں کے روزمرہ استعمال میں عام ہیں آپ انہیں تازہ توڑ کر اپنے کھانوں کے ڈالنے اور خوشبو میں اضافہ تو کر سکتی ہیں۔ گملوں میں ایسے پھول بھی اگائے جاسکتے ہیں جو آپ کے گھر کو معطر کر سکیں رات کی رانی، دن کا راجہ اور سوچے کا پودا بہت خوشبو دیتے ہیں اور رنگ برنگے دسی گلاب اور دیگر پھول بھی بہت اچھے رہتے ہیں۔





## پر لطف ذائقوں کا نیا مرکز MEWS CAFE

جہاں لگتا ہے آپ لندن کی شاہراہوں پر جانے لگے ہوں  
شاہین ملک

کسی بھی نئے رہستوران میں کھانے کے لئے جانا تجربے سے کم نہیں ہوتا۔ اگر کسی کھانے کے شائق کو تبصرہ بھی کرنا ہو تو سفر ایڈیٹر کے لئے MEWS کلفٹن کراچی کے بلاک 4 میں کھلنے والا نیا رہستور ہے۔

نیٹے ربانی مہمان نوازی کی روایت کی پاسداری کرتے ہوئے ہمیں پورے رہستورنٹ میں لے کر گئیں۔ یہ رہستورنٹ ہے اس لئے شام کے 7:30 بجے ہی یہاں لوگوں کی آمد کا سلسلہ شروع ہو گیا تھا۔

نیٹے نے بتایا کہ اگر آپ نے لندن دیکھا ہو تو وہاں Brompton Cobble Street کے مخصوص فن تعمیر کو سراہا ہوگا اور نہایت پر دیکھے گا ہم نے انہی MEWS اسٹریٹ کی تعمیرات سے متاثر ہو کر رہستورنٹ کا اندرونی خاکہ تیار کیا اور اس کا نام بھی مستعار لے لیا۔

دیواری تعمیر کی آرائش بھی لندن ہی سے انسپریشن لے کر کی گئی ہے اور موڈ لاٹنگ کا اہتمام ماحول کو کیف اور بنا دیتا ہے۔ بہر حال ماحول کی نیکی تعمیرات تبصرے میں ملاحظہ کیجئے گا، ہم ابھی بڑھ کر کھاؤں کے انتخاب کی بات کرتے ہیں۔

Quinoa Salad یقیناً ایک صحت بخش انتخاب تھا۔ پڑا کھانے کو دل چاہا تو ہم نے Tuscan Flatbread پڑا آرڈر کیا۔ یہ ٹھیک ٹھاک خستہ تھا۔ ماننا پڑتا ہے کہ پڑا تازہ تازہ کھایا جائے تو ہی اس کی خوشگئی قائم رہتی ہے۔

میں کوئس کے لئے Mac & Cheese, Wings and Ribs Platter اور No Fuss Burger کے ساتھ ساتھ Korean Beef Bowl آرڈر کئے گئے۔ ان ڈشز کو ہم کلفٹن کے دیگر رہستورنٹس میں وہ ایک مرتبہ آزما چکے تھے اور تجربہ کرنا چاہتے تھے کہ MEWS CAFE نے کیا نئی بات پیش کی ہے۔ کورین بیف باؤل میں چاولوں کے ساتھ فرائیڈ سیف کی اسٹرائپس اور فرائی کیا ہوا انڈانہ صرف اپنی پریزنٹیشن میں بلکہ ذائقے میں بھی بہتر تھا۔ مجموعی طور پر ان کھاؤں میں ہلکا مصلیٰ، مناسب حد تک روغن اور تازہ سبزیوں کی رنگت تبدیل کے بغیر انہیں تیار کرنے کی کوشش کی تھی اس صحت بخش اقدام کی جتنی تعریف کی جائے کم ہے۔ مثال کے طور پر ہم Rib Platter کی کوئی اور غذا اہمیت کے تو معترف ہو سکتے۔

MEWS CAFE کے فوڈ کمنسٹنٹ خبر حسین نے ہمیں بتایا کہ پاکستانی شائقین اب کھاؤں کے انتخاب میں جدید تہذیب اور ثقافت سے متاثر نظر آتے ہیں۔ بلاشبہ اس کی ایک وجہ ان کا بیرونی ممالک کی سیر و سیاحت یا کام کے سلسلے میں قیام ہوتی ہو سکتی ہے۔ تعلیم یافتہ طبقہ روایتی کھاؤں سے

بے گریز مختلف ملکوں کے کھاؤں میں دلچسپی لیتا ہے اور سماجی شہرت لوگ کھانا تیار کرنے کے فن میں دلچسپی لینے لگے ہیں۔ اب رہستورنٹس کا یہ دور ہے کہ رہستورنٹس کا تعلق طبقات سے ہوتا ہے۔ رہستورنٹس انگلیوں پہ گئے جاسکتے ہیں۔ جدت اور تنوع کے لئے MEWS کے ساتھ ساتھ غذا اہمیت سے پرکھانے پیش کرتے ہیں۔ ہم نے MEWS کا میو سیٹ کرتے ہوئے اسی خیال کو پیش نظر رکھا ہے۔ ایک جرسن کپڑا اس کے کسی فرد کے کھانے کو دیکھ کر اس کے سماجی مرتبے کا اندازہ ہو جاتا ہے۔

مومن نے شہر اور نیٹے کو لاہور میں اپنی برانچ کھولنے کا ارادہ کیا ہے ایک دنوار مسکراہٹ کے ساتھ قبول کیا گیا۔ انشاء اللہ MEWS لاہور میں بھی کھلے گا۔ یہ نیا رہستورنٹ کیلئے فو، کوئل اور دیگر رہستورنٹس کے لئے مقابلہ ہے۔ اس کے اعتبار سے سخت ثابت ہو سکتا ہے مگر بزنس کرنے کا لطف بھی اسی وقت ملتا ہے جب مقابل کے ساتھ کھانے کا مقابلہ ہو۔ نیٹے، شہب اور خاں کے لئے یہ بزنس کسی چیلنج سے کم نہیں۔

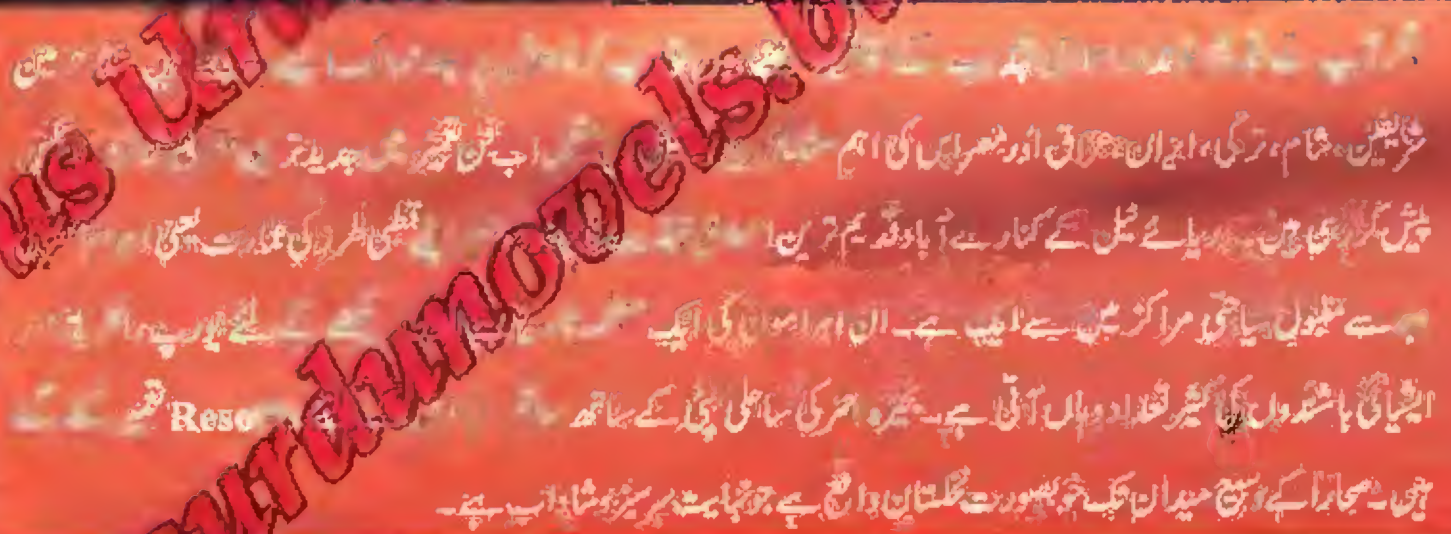
### میٹھے میں کیا ہے؟

یہ سوال اب صرف دھوکوں کے اجتماعات تک محدود نہیں رہا۔ عام روزمرہ کے طعام کے بعد بھی ہمارا یہی سوال ہوتا ہے۔ MEWS میں Triple Chocolate Skillet Cookies چاکلیٹ پسند کرنے والوں کے لئے پرسکشن انتخاب ہے۔ اس کے علاوہ براؤنز کپ کیکیں اور آئسکریم میں بھی انتخاب کی وسیع مجالش موجود ہے۔ لیکن ہمارے خیال میں کوئیرین سٹریٹ میں بیٹھا کھانے کا شوق پورا ہو جاتا ہے۔ راستے پر ہم سب ایک کٹے پر ہم خیال تھے کہ رہستورنٹ بے اندرونی آرائش کے ساتھ ساتھ غذا اہمیت بھرے کھانے



پیش کیے ہیں اور اسے جامعہ اعلیٰ یا فوڈ کلوز کا استعمال نہیں کیا اور ایک اہم نکتہ نورہ کیا ہے کہ یہ رہستورنٹس کے جانے والے برتنوں پر بہت توجہ دیا کرتی ہیں۔ شہب اور خاں کو اہمیت دیا کرتی ہیں اس طرح تو MEWS CAFE کو دیکھ دیا جاسکتا ہے کیونکہ انتظامیہ نے لگا ہوں کو بھلا گئے والے برتنوں کی پرکھ کے پس منظر کو تخلیق کیا ہے اور پس پردہ بکن کے معیار کو بھی بہتر سے بہتر بنانے کی کوشش کا آغاز کیا ہے۔ کھاؤں کی شائقین کی بڑی تعداد کیلئے مین آنے کی ہے یقیناً یہ اس کی غیر معمولی کامیابی ہے۔ ایک بار تو ہم نے تجربہ کر لیا دوسری بار بھی جاسکتے ہیں۔ مومنہ بھی لذت بھرے پکوانوں کی ماہر دوست کی پیرائے ہی خاصی مستند ہے۔





بحیرہ امر کے دہانے پر مرجان جیسے قیمتی نوادرات کھجا کرنے والے بیوپاریوں کا تاننا بندھا رہتا ہے۔ جو ہری ماہی ہاں ہزاروں برس سے اپنا کاروبار کرتا ہے۔ قاہرہ میں آپ کو زیورات کی مارکیٹ میں اس پتھر کے علاوہ بھی دیگر پتھروں سے معش زیورات ملیں گے۔ ان دکانوں پر خواتین سیلز کے شعبے سے وابستہ ہیں۔ اس کے علاوہ درس و تدریس، قانون، طب، مٹی، کچھن، ایئر کنڈیشنر، فلمی صنعت کے علاوہ بھی ہر شعبہ زندگی میں نظر آتی ہیں۔

2011ء میں مصری انقلاب کے بعد ایک بار پھر سیاحوں نے مصر کا رخ کرنا شروع کر دیا ہے۔ چلے ہم بھی اس کے لگی کوچوں میں نکلتے ہیں۔

کراچی کے باشندے یہاں آ کر صرف زبان اور کلچر کی تبدیلی محسوس کرتے ہیں۔ گلیاں، کوچے، بازار، محلے، سستی مارکیٹس اور منجے باز بہت کچھ اپنے کراچی جیسا ہے حتیٰ کہ موسم بھی ایسا ہی مرطوب ہے۔

عرب مسلمانوں نے جدید یورپین ثقافت اختیار کر رکھی ہے۔ مذہبی پابندیاں بہت سخت نہ ہونے کے باوجود مقامی افراد نمازوں کے اوقات پر کام نہیں کھلی چھوڑ کر مسجد کا رخ کر سکتے ہیں۔



**تحریر اسکول انڈیا**

یہ دارالکبوت تحریر اسکول انڈیا کے طالب علم کے کاغذ پر ہے۔ ہمیں مصری انقلاب کے حامیوں نے دعوت دیا اور وہ انقلابی سیاست میں پرامن مظاہروں اور مطالبات منوانے کی ایک نئی رسم شروع ہوئی۔

مصر 90% فیصد حصہ صحرا پر مشتمل ہے مگر قاہرہ میں باغیچوں سے انیت رکھنے والوں کی ہرگز کمی نہیں۔ ہر گھر کے سامنے یا پچھلی روٹ پر ایک چھوٹا سا باغیچہ ضرور بنوایا جاتا ہے۔ جس میں کچن گارڈننگ کی جاتی ہے اور یہ طرح طرح کے پھولوں کی کاشت فطرت سے محبت کا پیش خیمہ محسوس ہوتا ہے۔





### الیکزینڈریا Alexandria

یہ مصر کی اہم ترین بندرگاہ ہے اور ہوائی، بحری اور زمینی راستے کی مرکزی گزرگاہ ہے۔ الیکزینڈریا نامی سیاح نے اس بندرگاہ کا سراغ لگایا تھا۔ یہ تاریخی جگہ ہے۔ یہاں آپ کو متعدد ملٹی نیشنل ادارے، درس گاہیں، تحقیقی ادارے، عجائب گھر، نمائش گاہیں اور کتب خانے ملتے ہیں۔ یہ شہر مکمل طور پر کامیو نیٹیشن شہر ہے۔ یہاں آپ کو قدیم تہذیبی آثاروں کے ساتھ ساتھ جدید اور پھر جدید ترین ثقافتوں اور افراد سے مسالقت پڑتا ہے۔ حالانکہ 14 ویں صدی میں یہاں زلزلوں نے خاصی تباہی مچائی تھی لیکن مصریوں نے اسے نوآبادیاتی تعمیرات سے بڑھ کر منظم سیاحتی مرکز بنادیا۔



### شرم الشیخ Sharm-el-Sheikh

مصر کے جنوبی حصے میں Sinai Peninsula کا ایک حصہ ہے۔ یہاں شرم الشیخ ساحلی اقامت گاہیں بنائی گئی ہیں۔ دنیا کی بہترین ڈائیونگ سائٹس یہاں پر ہیں اور ان میں بلیک نیس شریک ہوا جاسکتا ہے۔ جیب سے جانا اور دیکھنا راستے سے بہت آسان ہے۔ انٹرنیشنل مینوفیکچر کی سواری کرنی ہے یا ذالی گاڑی سے یہاں جانا بہت آسان ہے۔ آمدورفت کے ذرائع آپ کا خیر مقدم کریں گے۔ عقب میں سینا کی پہاڑی علاقہ نہایت جاذب نظر ہے۔ اس شہر میں اکثریتی آبادی قلیوں پر مشتمل ہے۔ یہاں بھی کئی کئی ہیں۔

### Dahshur

یہ شہر مصر کے جنوبی حصے میں 40 کلومیٹر دور واقع ہے اور یہاں دیکھنے کی چیزیں بہت زیادہ ہیں۔

### مصری ذائقے

#### تامیہ

یہ لوبیا سے ملنے جلتے مقامی پیاز سے بنائی جانے والی ڈش ہے جس میں سلاد اور تازہ سبزیاں شامل ہوتی ہیں۔



#### فلافل

بکے سے مصالے دار بیسٹ بنا کر دالوں سے کباب بنایا جاتا ہے جسے تازہ سبزیاں اور روٹی میں لپیٹ کر پیش کیا جاتا ہے۔



### Luxor

اہرام مصر کی ساری عجیب و غریب باتیں یہاں سے جنوب مغرب میں واقع ہے۔ کہتے ہیں کہ ان اہراموں کو تین لاکھ سال پہلے کے مصریوں نے بنایا تھا۔ ایک ہزار سے زائد بڑی پہلے یہ قبطی عمارت سیاحتی گاہ بن گئی تھی۔ اہرام مصر نے دیکھے تو کچھ کتب آپ مصر گئے ہی نہیں۔ یہ لوگ ہرگز اس قدر عظیم عمارتوں کے انتقال کو ذہن و دل سے قبول نہ کرتے تھے اور ان کے طور پر کچھ عمارتوں کے محفوظ کر لیتے تھے۔ جنوب مشرقی لاکھوں کو آج تک محفوظ رکھ کر یہ دنیا کو کچھ ہی دکھایا ہے۔ رہے ہوں مگر ایک بات ملے ہے کہ یہ انسانوں سے اور ان کے عمارتوں سے کہیں زیادہ ہے۔

Pyramid یعنی مخروطی تعمیر اس وقت کے سائنسدانوں اور ماہرین ارضیات نے فن تعمیر میں روشنی، آب و ہوا اور انسانی زندگی کے لئے مفید عمارتوں کے تخیل کو سامنے رکھا۔ اس طرح کی کثیر سطحی عمارتوں جس کا اندازہ ملتا ہے۔ مصر کے علاوہ کہیں اور نظر نہیں آتی۔ البتہ انگریزوں نے Billiard Table کو Pyramid جیسی شکل دی۔ اس میز پر عموماً 15 گنبدوں، گولیوں اور ایک کیوبال کے ساتھ کھیلا جاتا ہے۔



### Hurghada

یہاں سو کے لگ بھگ ہونٹ ہیں اور اس ساحلی پٹی پر بندرگاہ کی خوبصورت تعمیرات کو کئی پرکشش محسوس ہوتی ہے اس جگہ واقع ہوٹلوں کی تعداد سے بھی اندازہ کیا جاسکتا ہے۔



# ایک غریب لڑکے کی کہانی

## محمود شام

اب کے بڑوں سے کچھ کہا جا نہیں  
 گیا موسم ہے بولتا بچ نہیں  
 بول کھلے ہیں گھروں کے دروازے  
 جیسے لگیوں میں کچھ ہوا ہی نہیں  
 وہ دروازے میں بولی خد سے مجھے  
 طے میرا کہنی خدا کی گلیں  
 وہاں میں سے عمر کے ہر وقت  
 کچھ جوا ہی نہیں  
 بڑوں میں میں وقت آگھٹا ہے  
 ہر اکھون میں شہرہ کی گلی  
 ہر رشتہ سے دل نہ ملے  
 مڑوں گا تو کچھ برا ہی لگے  
 وہاں سے کسی نہیں ہوتا  
 وہاں سے دیکھا ہی نہیں

## تشیہ علی

نام نہ لکھتا ہوں یہ گھر کی ہر گلی  
 اور اب اس کی نظر دوار ہے  
 وہ گھر کی گلیوں میں کچھ ہوا ہی نہیں  
 وہاں میں کچھ ہوا ہی نہیں  
 وہاں میں کچھ ہوا ہی نہیں  
 وہاں میں کچھ ہوا ہی نہیں  
 وہاں میں کچھ ہوا ہی نہیں  
 وہاں میں کچھ ہوا ہی نہیں  
 وہاں میں کچھ ہوا ہی نہیں  
 وہاں میں کچھ ہوا ہی نہیں

## غلام رحمانی

وہ آئیے کہہ دیں کہ کچھ ہوا ہی نہیں  
 وہاں میں کچھ ہوا ہی نہیں  
 وہاں میں کچھ ہوا ہی نہیں  
 وہاں میں کچھ ہوا ہی نہیں  
 وہاں میں کچھ ہوا ہی نہیں  
 وہاں میں کچھ ہوا ہی نہیں  
 وہاں میں کچھ ہوا ہی نہیں  
 وہاں میں کچھ ہوا ہی نہیں  
 وہاں میں کچھ ہوا ہی نہیں  
 وہاں میں کچھ ہوا ہی نہیں

Famous Urdu Novels  
<http://FamousUrduNovels.blogspot.com/>





# ثقافتی میلے اور مصنوعات کی تشہیری مہم اور دلچسپ سرگرمیاں



KHYBER  
FOOD FESTIVAL

## فیصل آباد کا کینال میلہ

ہماری فیصل آباد کی قاری بہنوں نے مطلع کیا ہے کہ یہاں گذشتہ دنوں شہر کو آراستہ کرنے، آتش بازی کے مظاہرے، فوڈ اسٹریٹ کے نظارے دیکھنے کو ملے کینال میلے میں جو ہر سال موسم بہار کے اختتام پر منعقد ہوتا ہے۔ رنگارنگ روشنیوں میں نہائی ہوئی شہر میں کشتی رانی کا حسن یقیناً قابل دید ہوتا ہوگا۔ کہتے ہیں کہ اس سے پہلے شہر کی سڑکیں اور آرائش کا کام بھی نہایت عرق ریزی اور مہارت سے انجام دیا جاتا ہے اور شہر کی جوتی در جوتی کینال میلے پہنچنے آ جے جس۔

## خیبر فوڈ فیسٹیول

پاکستان کے بڑے شہروں اسلام آباد، کراچی، لاہور میں غیر ملکی کھانوں کے میلے تو اکثر لگتے تھے۔ جن میں ہم میں سے بہت سے لوگوں کو دیکھنے اور یہاں کھانے کا موقع ملا مگر اس بار انوکھی سی بات یہ ہوئی کہ پی سی ہوئی کراچی نے خوب بظاہر دار خیبر پختونخوا کے کھانوں کا میلہ منایا تھا۔ اس ثقافتی تقریب میں ہم نے لوک رقص، شاعری، گیت اور چٹلی کبابوں سے بہت کرا انواع و اقسام کے سادہ اور برقع کھانے پکھے۔ اپنے ہی وطن کے کسی مخصوص خطے کی ثقافت اور آداب زندگی کے معمولات سے ملنے کا یہ عمل حقا اپنی نوعیت کا دلچسپ تجربہ ہوتا ہے۔ لذت کا یہ دہن کا یہ سلسلہ برسوں تک یاد رہے گا۔



## Damas کے خوبصورت زیورات کی نمائش

انٹرنیشنل جیولری برانڈ Damas کے خوبصورت زیورات کی نمائش کراچی میں منعقد ہوئی۔ اس موقع پر برانڈ کی روح رواں روبی زاہد نے بتایا کہ "اس بار بھی ہم نے ہر طبقے کی قوت خرید کو مد نظر رکھتے ہوئے زیورات کے مختلف ڈیزائنز متعارف کرائے ہیں۔ ہمارا برانڈ دنیا بھر میں مقبول ہے کیونکہ ہم وزن اور تیاری کے مرحلوں میں معیار پر سمجھوتہ نہیں کرتے۔ خواتین کے لئے زیورات کی خریداری محض ذاتی استعمال ہی کے لئے مخصوص نہیں بلکہ یہ بچت اور سرمایہ کاری کے کام بھی آتی ہے۔" اور نمائش میں ہم نے دیکھا کہ خواتین کی اکثریت مختصر حجم اور کم قیمت کے زیورات کی خریداری میں دلچسپی لے رہی تھی۔



## نبیلہ اور مسرت مصباح کی نئی کاسمیٹکس

پاکستان نے کاسمیٹکس انڈسٹری میں بھی قدم رکھا ہے۔ متعدد برانڈز مقامی خواتین کی ضرورتوں اور تقاضوں کو مد نظر رکھ کر مصنوعات تیار کرنے لگے ہیں۔ حال ہی میں بیٹر اسٹائلز اور بیوٹیشن نبیلہ مقصود نے N.O میک اپ کے عنوان سے فاؤنڈیشن، فیس پاؤڈر، بلش آن اور ہائی لائٹر کو ایک ہی کٹ میں متعارف کرایا ہے۔ جسے خواتین دو ماہ سفر بھی اپنے ہمراہ رکھ سکتی ہیں اور ضرورت پیش آنے پر سیلون میں آئے بغیر بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ اسی طرح مسرت مصباح نے حلال اجزاء سے کاسمیٹکس کی وسیع تر رینج متعارف کرائی ہے۔ جس میں نیل ایمال سے لے کر لپ گلوڈ اور فاؤنڈیشن سے لے کر میکرز تک ہر چیز دستیاب ہے۔ گذشتہ دنوں ان دونوں ماہرین حسن نے اپنی مصنوعات کی تشہیری نشست رکھی اور نامور ماڈلز پر کامیاب تجربے بھی کئے اور ان کے حسن کو دوا تھہ بھی بنا دیا۔



## محبت کی خاطر



داستان کا کردار

ایک دن اپنی ماں کے سامنے نہ جانے کیسے وہ پھوٹ پڑی اور وہ سب کچھ بتا دیا جو گزشتہ سترہ ماہ میں اس کے ساتھ ہو چکا تھا۔ وہ جہنم میں رہ رہی تھی ایک ایسا جہنم جو ہم نے اس کے لئے خریدنا تھا اسے تھنے میں دیا تھا۔ نہ جانے ہوئے اپنے دل کے کٹڑے کو جس کے حوالے کیا تھا وہی اسے پامال کر رہا تھا۔ جس بٹیا کے پیروں میں چبھے ہوئے کالج کے کٹڑے نے میری نیند اڑا دی تھی اس بٹیا کے جسم کے ہر حصے کو پامال کر دیا تھا ان لوگوں نے۔ ہم سب حیران رہ گئے تھے۔ میں سوچیں سکا تھا ایک پلی بھی۔ کسی سے اتنی نفرت مجھے ہو جائے گی میں نے سوچا تک نہیں تھا۔ تین دن کے اندر اندر میری بیوی ایک ایسی بوڑھی عورت بن گئی جیسے دنیا میں اس کے لئے کچھ نہیں تھا۔

میری نظر کے سامنے دیکھتے دیکھتے میں اپنی بیوی کو ہار گیا مجھے اندازہ نہیں کہ وہ میری بیٹی سے اتنا پیار کرتی ہوگی۔ بچی کی پیدائش ہوئی۔ میں نے خود پرویز کے والد کو ان کے پوتے ہونے کی خوشخبری دی۔ تمہوں نے کسی گرجائی کا اظہار نہیں کیا۔ کوئی مضائقہ کھانے کی فرمائش نہیں کی اور نہ ہی کوئی مضائقہ لے کر آیا۔ تین دن کے بعد پرویز کی جانب سے ٹی سی ایس کے ذریعے طلاق نامہ مل گیا۔ میری بیٹی جس کے ٹکڑوں میں لگے ہوئے شیشے کے کٹڑے کو کالے لٹے میں خون کے آنسو دیا تھا اس کے دل میں پرویز نے چھرا گھونپ دیا تھا وہ میں اس چھرے کو نکال نہیں سکتا تھا۔

تین دن کے بعد میری بیوی کو یکا یک دل کا دورہ پڑا اور دیکھتے دیکھتے اسپتال جاتے ہوئے وہ مجھے چھوڑ گئی۔ مجھے پتہ تھا کہ اسے شمع کا غم کھا گیا۔ وہ شمع کے آنسوؤں کا بکھرا ہوا چہرہ، ٹوٹا ہوا دل، ٹوٹا ہوا وجود اور ویران آنکھوں کا کرب برداشت نہیں کر سکی۔ مجھے ہی سب برداشت کرنا پڑا میں ہی سب برداشت کر رہا۔ میں نے اپنے ہاتھوں اسے دفن کیا۔ اپنی بیٹی کے آنسو پونچھے۔ اپنی نواہی کا حقیقہ کیا۔ اپنی بیٹی کو دوبارہ اسپتال میں نوکری کے لئے راضی کیا۔ اسے آمادہ کیا کہ وہ زندگی کی جنگ میں شامل ہو۔ جنگ تو لڑنی پڑتی ہے اور یہ جنگ تو لڑنی ہی پڑے گی۔

میری سادہ شمع یہ جنگ لڑنے کو آمادہ ہو گئی اس نے اسپتال میں کام بھی شروع کر دیا۔

وقت بڑھتا رہا۔ میری ایک مسلسل تہیابی کا نام ہے جو کبھی کبھی حیران کر دیتی ہے۔ وہ پرویز کی زندگی سے نکل کر خوش تھی اس کے چہرے کی رونق بحال ہو گئی تھی۔ اس کا خیال تھا کہ وہ اعلیٰ تعلیم کے لئے لندن جائے گی اس کی خوشیوں کے باوجود اس کے شیشے جیسے ٹوٹے ہوئے دل کی کرچیاں میرے سینے کے اندر میرے دل کو بولہ بان کرتی رہیں۔

ایک دن میرے بچپن کا دوست وسم اپنے بیٹے کی شادی کا پیغام لے کر آیا۔

سب بھائی بھائی ہو گیا میرے سمجھانے پر وہ راضی ہو گئی اور وسم کے بیٹے نیاز سے ملاقات کے بعد اس کا نکاح ہوا اور وہ بچی کے ساتھ لندن چلی گئی۔ اب مجھے پتہ چلا کہ مجھے کیا کرنا ہے۔ انتظار اس وقت کا انتظار جب میری محبت کا حساب ہوگا۔ میرے درمیان ہوا۔ ان کرب ناک راتوں کا مداوا ہوگا جو میں نے اور میری بیوی نے سہجائے کسی بزار میں نہیں۔

شمع کے جانے کے دس دن کے بعد مجھے چھوٹا لڑکا کہ پرویز کی دوسری شادی ہو رہی ہے۔ وہ ایک اور لڑکی کی زندگی برباد کرنے جا رہا ہے۔ میں نے اسی وقت فیصلہ کر لیا کہ میں یہ نہیں ہونے دوں گا۔ زندگی میں پہلی دفعہ میں نے ایک انسان پر گولی چلائی اور اسے قتل کر دیا۔ اس دن مجھے پتہ چلا کہ لوگ قتل کیوں کرتے ہیں۔ وہ قتل مقول سے نفرت کی بنا پر نہیں کرتے وہ قتل محبت کے لئے کرتے ہیں ایسی ہی محبت جیسی مجھے اپنی شمع سے تھی۔

دوسرے دن صبح اٹھتے ہیں۔ یہ ہم پہاڑی باتوں سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے۔ کاش یہ بات درست ہوتی۔ کاش ہم نے اپنی بیٹی کو یہ بھی سکھایا ہوتا کہ اپنے سرال اپنے شوہر اپنی مجال اور سر کی شکایتیں باتیں ہمیں بتانی، کاش ہم نے اپنی بیٹی کو تعلیم کے ساتھ لڑائی بھی سکھایا ہوتا۔ ہمارے لاڈ پیار اور بے جا محبت کے باوجود وہ ایک ایسی لڑکی تھی جس نے ماں باپ کو کھنکھنایا تھا جتنی تھی۔ اس نے ہمیں نہیں بتایا کہ سرال میں اس نے ساتھ کیا کیا ہے۔

ہمارے دس میں ہماری ثقافت ہمارے گھروں میں ہوتا ہے۔ لڑکیاں اپنے ماں باپ کے ہمراہ کی غلط سب کچھ برداشت کر لیں۔ انہیں کوئی اعتراض نہ ہوتا ہے۔ زبانی طعن و تشنیع کا نشانہ بنایا جاتا ہے مارا جاتا ہے۔ ان پر جبر ہے۔ انہیں جلا دیا جاتا ہے انہیں مار دیا جاتا ہے اور ہم کہتے ہیں کہ یہ ہماری اقتدار ہے۔ ثقافت ہے۔

ایسا کیوں ہوتا ہے کیوں ہماری بیوی لڑکیاں محض اپنے ماں باپ کو دکھ پہنچانے کے ذریعے دکھ سہتی رہتی ہیں۔ اندر اندر مار مارتی ہیں جیتی ہیں وہ سب کچھ سہتی ہیں جو ناقابل برداشت ہوتا ہے۔ شمع کے ساتھ یہی کچھ ہو رہا تھا جس کی ہمیں خبر نہیں تھی۔ پرویز کی ماں نے جو سلوک اس سے روا رکھا اس کے بعد اس کی نندوں دیوروں اور بھائیوں کے پرویز کا رویہ بھی خراب ہو گیا تھا۔

پرویز کو اعتراض تھا کہ وہ اسپتال میں غیر مردوں سے بات کرتی ہے۔ شادی کے تھوڑے دنوں بعد ایک بار وہ اسپتال اسے لینے گیا تھا تو اسے یہ بھی پسند نہیں آیا کہ اس کے پروفیسر شمع سے بہت بے تکلفی سے باتیں کر رہے تھے۔ اسے شکایت تھی کہ شمع کے ساتھ کام کرنے والے مرد ڈاکٹر اس سے بہت بے تکلف ہیں۔ یہ باتیں تو ہم لوگوں کو بہت بعد میں پتہ چلیں۔ اس عرصے میں شمع کو حمل ٹھہر گیا۔ جس کی ابتدائی خوشی تو دھوم دھام سے منائی گئی مگر حمل کے درمیان ہی پرویز اور اس کی ماں نے کہہ دیا کہ یہ بچہ پرویز کا نہیں ہے۔ ایک دن وہ اسے ہمارے گھر چھوڑ کر چلا گیا۔

ہم لوگوں کو تقریباً دو ماہ کے بعد پتہ لگا جب پرویز اس عرصے میں ایک دن بھی ملے نہیں آیا۔ نہ جانے کیوں شمع ہم لوگوں سے الٹے سیدھے بھانے بناتی رہی۔ شاید اس امید میں کہ وہ ایک دن اسے لینے آجائے گا۔ ساری باتوں کو بھول جائے گا اور اپنے کئے پر معافی مانگ لے گا۔

خاندان کا بڑا کاروبار تھا۔ جس میں وہ کچھ حصہ بھی کر رہا تھا۔ رشتہ بچا کرنے سے پہلے میں بھی اس سے ملتا رہا۔ اس سے باتیں کی تھیں۔ اسے بتایا تھا کہ میں نے کتنی بہت ذہین لڑکی ہے۔ ڈاکٹر سے کہہ دو وہ آگے بھی پڑھے گی۔ وہ کام بھی کرے گی۔ بیٹی کا باپ ہونا بھی کتنا مشکل کام ہے۔ ایک ایک لمحے پر دل دھڑکتا ہے خاص طور پر شادی کے موقع پر کہیں کچھ ویلا نہ ہو جائے۔ ہو جائے۔ کسی ایسے بندے سے شادی نہ ہو جائے جو کٹر سے اور دل میں بیٹی جیسی بیٹی کے ساتھ کچھ ایسا کر بیٹھے کے باپ زندگی بھر کف افسوس ملے۔ پرویز سے میں متاثر ہوں اس کی شخصیت کٹھن تھی۔ وہ پڑھا لکھا تھا اور اس کی باتوں سے اندازہ ہوتا تھا کہ وہ کچھ آدھی ہے۔ اس نے کہا تھا کہ وہ بھی یہی چاہتا ہے کہ اس کی ہونے والی بیوی مزید پڑھے کام بھی کرنے اور جو کرنا چاہے کرے۔

”آج کل زمانہ بدل گیا ہے انگل۔ کسی پڑھی لکھی لڑکی کو گھر کیسے بٹھایا جاسکتا ہے کام تو کرنا چاہیے میری طرف سے تو شمع کی مرضی ہے کام کرے یا نہ کرے۔ جس میں اس کی خوشی اس میں خوش ہوں۔“

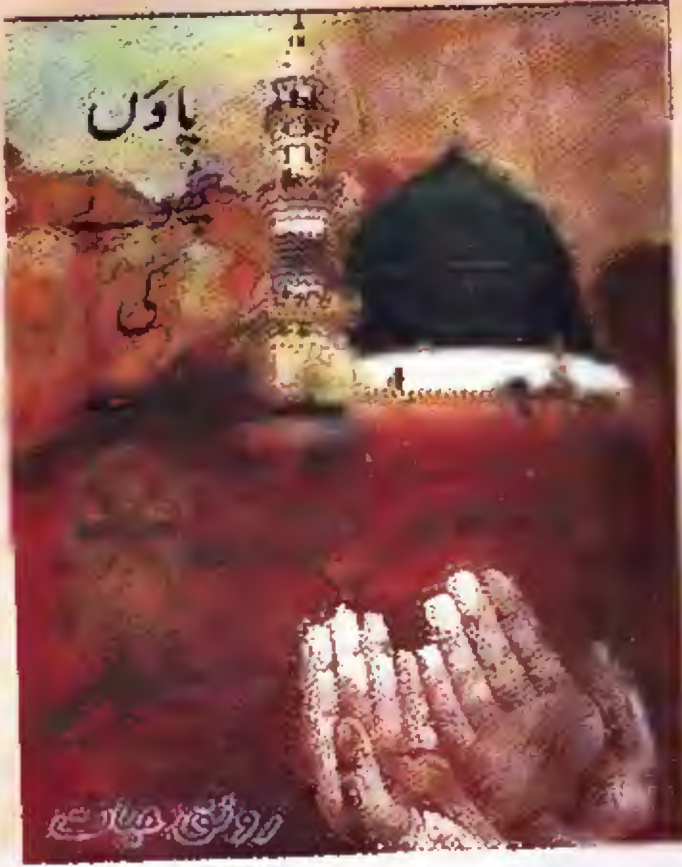
میری خوشی اپنی جگہ بجا تھی اس سے بڑھ کر کیا بات ہو سکتی ہے کہ ایک پڑھا لکھا خوبصورت جاذب نظر سرسبز روزگار و جوان میری بیٹی کا طالب تھا اور میری بیٹی کی خواہشات کا احترام بھی کر رہا تھا۔

شمع کو بھی پرویز بہت پسند آیا۔ ویسے اس نے کبھی بھی کسی خاص پسند کا اظہار نہیں کیا تھا۔ اس کا خیال تھا کہ ہم لوگ جو بھی فیصلہ کریں گے اس کے لئے اچھا ہی کریں گے وہ اتنا اعتبار اور اس قدر محبت کرتی تھی وہ ہم سے اور کتنی بڑی ذمہ داری تھی ہماری کہ ہم اس کے لئے کوئی ایسا فیصلہ نہ کریں جس کے بعد لوٹنے کا کوئی راستہ نہ ہو۔

شمع کے ڈاکٹر بننے کے آٹھ ماہ بعد ہم نے اپنی بیوی کی شادی پرویز سے کر دی تھی۔ اپنی حیثیت سے بڑھ کر اسے جہیز دیا اور پرویز کے خاندان کی فرمائش پر دھوم دھام سے شیرین ہوئی سے بیٹی کو رخصت کیا تھا ہم لوگوں نے۔

شادی کے کچھ ہی دنوں بعد میں پتہ چلا کہ پرویز کی ماں کو شکایت تھی کہ ہم نے اپنی بیٹی کو مناسب جہیز نہیں دیا میں پریشان سا ہو گیا۔ یہ کیسی بات تھی اپنی بیٹی کو خون جگر سے پالا تھا ہم نے۔ بہترین تعلیم کے زیور سے آراستہ کیا تھا اسے۔ اپنی حیثیت سے بڑھ کر جہیز دیا تھا اسے پھر یہ شکایت مجھ پہ بڑا اثر ہوا تھا مگر میری بیوی نے سمجھایا کہ یہ عورتوں کی باتیں ہیں ساس وغیرہ تو اس طرح کی باتیں کر رہی ہیں۔ اچھی بات یہ ہے کہ پرویز کو شمع سے کوئی شکایت نہیں ہے اور دونوں میاں بیوی ایک





## پاؤں چھونے کی طلب

شاعر: رونق حیات

صفحہ: 176

پڑھنے: 400 روپے (5 امریکی ڈالر)

ناشر: نیاز مندان کراچی

زیر تیرہ نعتیہ مجموعہ "پاؤں چھونے کی طلب" بابا اربیب عقیدت سے لبریز کلام کا شفا آئینہ ہے، جو حضور نبی کریم ﷺ سے وابہانہ محبت کے بحالیاتی نقش و نگار سے منور ہے۔ سیرت رسول ﷺ سے مزین اشعار خصوصی اثر انگیزی سے عبارت ہیں۔ رونق حیات نے مجھے ہونے غزل نگار بھی ہیں اور حمد و نعت کی باریکیوں سے پوری طرح آگاہ بھی ہیں۔ توحید رسالت کی حقیقت کا شعور ان کے کلام کی اساس ہے۔ رونق کے یہاں آپ کو پامال ہضمات نہیں ملتے۔ انہوں نے محتاط انداز سے نعتیں تخلیق کی ہیں۔ لفظیات کا چناؤ اور ان کا برکت استعمال ان کی قلم کارانہائی کی شہادت ہے۔ ان کی نعتوں کے موضوعات اور ان کا تازہ رخ اسلوب ان کی انفرادیت کا روشن ثبوت ہے۔

مجھ کو شہر نبی ﷺ سے آئی ہے  
زندگی کے شعور کی خوشبو

## دیار دل

کاسٹ: عابد علی، میا کمال، زہرا القادری، منیر مجید، بہرہ و سہزادری اور دوسرے  
پیشکش: ہم نیٹ ورک

عائشہ وی ڈرامہ کیسی تجرباتی قوس و قزح خود پر طاری کرے اپنی جن کو نہیں چھوڑ سکتا۔ یعنی اپنی اصل سے ہاتھ نہیں اٹھا سکتا۔ دیار دل زمیندار اور متوسط طبقے کے درمیان چھڑی اس جنگ کی کہانی ہے جس پر نوجوان جاہل رویوں کی پھیلت ہوئی ہے۔ زمیندار جاگیردار رشتہ جوڑتے وقت حسب نسب اور مالی حیثیت کو مدنظر رکھتے ہیں۔ عابد علی کے کردار نے میا کمال حسن اور منیر مجید کے ساتھ کیا ہے۔ دیکھا جائے تو یہ کردار محض واقعات نہیں، معاشرتی بے بسی اور مجبور یوں کے نقشے ہیں جس کے ذریعے دیار دل کا منظر نامہ ناظرین کو سوچنے پر مجبور کرتا ہے۔ کہانی کا آغاز گھن گرج سے ہوا ہے۔ بہر حال کہانی جاندار اس وقت ہوگی جب یہ نوجوان زندگی کو اپنے انداز سے جینے کی تحریک کو کامیابی سے اٹھاتا ہے۔ کہانی کے آخر میں ان کی بنیاد صبر کی قوت پامال کرتی ہے یا وہ بے چارگی کی چادر اٹھا کر اپنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔ دیار دل میں فطرت کی ہر گز کوتاہی نہ ہوگی۔



## ہوٹل

کاسٹ:

میراہ، انیس راجہ (مرحوم)، اکبر خان، ڈاکٹر عالیہ امام، بیلا خان، یار خان، فرخ دوربار، جاوید گیلانی، نوید بلوچ اور دوسرے  
خالد حسن خان

یہ فلم نفسیاتی عمارتوں میں جتنا شخص کی ہے جس کی زندگی میں آنے والا ہر شخص اس کے متنی رد عمل کے باعث پریشان رہتا ہے۔ دراصل یہی تو ہوٹل کا مالک ہے جس کے تجربے میں ہزاروں ایسے سیاح اور تارکین وطن آتے ہیں جن کی اپنی منفرد کہانی ہے۔ زندگی کی اس تصویر کے خالق پاکستانی ہدایت کار خالد حسن خان ہیں جو نیویارک فلم اکیڈمی سے فارغ التحصیل ہوئے ہیں اور یہ پہلی ہندی اردو فلم ہے جو پاکستان کے اشتراک سے بنائی گئی ہے۔ فلم میں تجسس کی بھرمار ہے۔ سینما نوگرانی بھی بری نہیں۔ خالد حسن خان نے فیتے پر زندگی کے خوبصورت اور کرناک مناظر پیش کئے ہیں۔ کچھ کردار نگاروں کے صحرا تو کچھ زندگی کی عظمت کو چھو لیں گے اور پھر ہوٹل میں کیا ہوگا یہ دیکھنے کے لئے پاکستانی سینماؤں میں ضرور جائیے۔ خبر یہ بھی آئی تھی کہ تیسرے دلی انٹرنیشنل فلم فیسٹیول میں میرا کو بہترین اداکار کا ایوارڈ دیا گیا ہے۔ فلم کی نمائش سے پہلے اسے بہترین اداکار کا ایوارڈ ملنا بھی میرا کی رنگارنگ شخصیت کے صحرا انگیز بیانات سے مشابہت رکھتا ہے۔



Moriro Fisherman And  
The Shark of Kolachi

Asif Raza Moriyio



Moriro Fisherman And The Shark of Kolachi

مصنف: آصف رضا موریو

قیمت: 300 روپے

پبلشر: انڈس کلچرل اینڈ لٹریچر آرگنائزیشن

برسوں پہلے ارنسٹ ہیمنگ وے Old Man and the sea لکھ کر امر ہو گئے تھے۔ ان کی اس تعریف کو انگریزی ادب میں کلاسیک کا درجہ حاصل ہے اور اس پر فلم بھی بن چکی ہے۔ آصف رضا موریو نے کچھ اس انداز میں اپنا انگریزی ناول تحریر کیا ہے۔ اس کا پس منظر سندھ ہے اور کردار بھی سندھ ہی سے تعلق رکھتے ہیں۔ اس ناول میں اس وقت کا سندھ جب کراچی کا نام کا لایا ہوا کرتا تھا۔ آصف نے سندھ کی تاریخ پر چھائے ہوئے مغالطوں، اور الجھاؤں کو دور کرنے کی کوشش کی ہے۔ سندھ کی روایتی گہری سمیٹ کا ایک ہیرو ہے جو اپنی قدیم روایتوں کو بچانے کے لئے وقت کے ساتھ ساتھ آنے والے مختلف غریبوں کا مقابلہ کرتا ہے۔ ان کی زندگی میں ایک ہیرو کی یہ تعریف ایک مختلف، منفرد اور دلچسپ تجربہ ہے۔ حال ہی میں اس ناول کا اردو زبان میں بھی ترجمہ شائع ہوا ہے۔ کتاب عوامی سے شائع کی گئی ہے۔

میرے اجنبی

کلاسٹ: فرحان سعید، غروہ، احمد حسن، امانو اب، صبا حمید، وسیم عباس اور دوسرے  
ہدایت کار: احمد بھٹی

ایک عجیب و غریب اور انوکھی زندگی کا منظر، تو دوسری جانب دلچسپی کی مثال بھی کر انسانیت کی قدروں کو فروغ دیتے ہوئے یہ کردار آپ کے دل پر گہرا اثر کر دیں گے۔ میرے اجنبی میں نظر آئیں گے۔ FARY (فری) کی اس پیشکش کے ہدایت کار احمد بھٹی ہیں جو ایک تخلیقی ذہن رکھنے والے ہیں اور ڈرامے کی زندگی کے ساتھ رابطہ استوار رکھتے ہیں۔ کرداروں کے مابین مانوسیت و ہم آہنگی کی مثال دیکھنی ہو تو میرے اجنبی میں نظر آئے گی۔ فرحان سعید اس سیریل میں رومان پروری، نظر انداز، خیالیاتی پہلو اور دکھ ہر پہلو سے دیکھے جاسکتے ہیں۔ فرحان سعید نے اردو انٹیلیجنٹ اور فنکاروں کے دونوں شعبوں میں قدم رکھا ہے اور ایک بہت اچھی مثال ہے کہ مرکزی کردار میں کتنی دلچسپی اور دلچسپی سے خود کو اچھا لاکر ثابت کرتے ہیں۔



میرے اجنبی

جراسک ورلڈ

کلاسٹ: کرس پریٹ، برائن ڈلاس ہارڈ، ویسیٹ ڈی اولو لریو، عرفان خان (ہالی وڈ اسٹار)  
ڈائریکٹر: کولن ٹریوورو

کچھ بچوں اور بڑوں کو سسٹنی خیر اور خوف و دہشت سے بھرپور فلمیں بہت بہت مہماتی ہیں اس لئے وہ تیار ہو جاتیں کہ ان کے شہر کے سینما گھروں میں خوف اور دہشت کی علامت تصور کیے جانے والے دیوہیکل ڈائنوسارز کے گرد گھومتی شہرہ آفاق فلم نمائش کے لئے آئے۔ والی ہے۔ یہ سائنس فکشن ایڈڈ ڈراما جراسک پارک کے سلسلے کی چوتھی فلم ہے۔ ہم ایشیائی باشندوں کے لئے ہالی وڈ بہت کشش رکھتا ہے۔ اردو ہندی زبان ثقافتی مماثلت کے باعث اور کچھ پاکستان میں بھارتی فلموں کی نمائش کے باعث ان کے ادکاروں کو ہم بخوبی پہچانتے ہیں اور جب بات ہو عرفان خان کی تو انہیں بیشتر سنجیدہ فلموں کے شائقین ہالی وڈ اور ہالی وڈ کی فلموں کے حوصلے سے بخوبی جانتے ہیں یہ جراسک ورلڈ میں کیا پر فارم کرنے جارہے ہیں یقیناً یہ بات بھی فلم بینوں کے لئے غیر معمولی اہمیت رکھتی ہے۔ جراسک ورلڈ کی جدید تکنیکی مہارتوں کے ساتھ تیاری کو بڑے پیمانے پر دیکھنا بھی کم سسٹنی خیر تجربہ نہیں ہوگا۔





# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)



